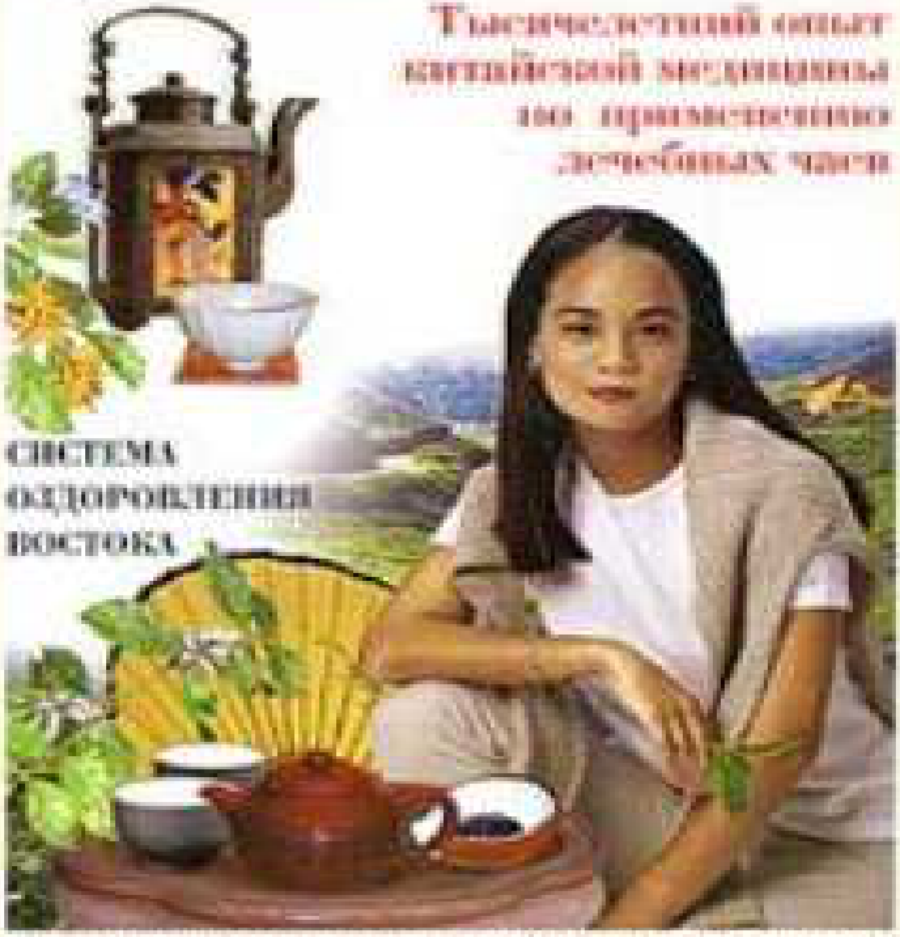
У ВэйСинь

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛЕБНОГО ЧАЯ

Тысячелетний опыт китайской медицины по применению лечебных чаев



СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСТОКА

УНИКАЛЬНОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО, НЕ ИМЕЮЩЕЕ АНАЛОГОВ В МИРЕ


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Новая книга профессора, доктора китайской медицины, академика У Вэйсиня рассказывает об истории культуры чая, о чайных традициях разных стран, а также о технологии производства различных типов чая (белого, зеленого, желтого, красного, черного). Автор описывает лечебные свойства чая и предлагает широкому кругу читателей тысячелетний опыт китайской медицины по применению чая.

Предложенная публикация — первый опыт обобщенного изложения правил китайской практической терапии с использованием чая. В состав рекомендованных лекарственных чайных сборов входят различные растения, произрастающие преимущественно в России. Автором на основе положений китайской медицины дана уникальная характеристика различных сортов чая и использованных в рецептах лекарственных растений, а также общая концепция их целебного действия.

Книга будет интересна всем любителям чая, читателям, интересующимся восточной медициной, а также практикующим фитотерапевтам.

- У ВэйСинь
  - У ВэйСинь
  - Предисловие
  - Глава 1. Сила традиции
    - Краткая история культуры чая
    - Чайная церемония Китая
    - Чайная церемония Японии
    - Чайные традиции России
  - Глава 2. Природные тайны чая
    - Родина чайного растения
    - Ботаническая характеристика чайного растения
    - Анатомия чайного листа
    - Факторы, влияющие на качество чайного листа
    - Химический состав чайного листа
    - Мировое производство чая
  - Глава 3. Классификация чая
  - Глава 4. Технология производства чая
    - Заготовка чайного сырья
    - Транспортировка чайного листа
    - Производство черного байхового чая
    - Производство зеленого байхового чая
    - Производство желтого чая

- Производство красного чая
- Производство зеленого кирпичного чая
- Производство быстрорастворимого чая
- Искусственная ароматизация чая

○ Глава 5. Изменения химического состава чайного листа
○ Глава 6. Определение качества готовой продукции
○ Глава 7. Целебные свойства чая и его приготовление
- Полезные свойства чая
- Приготовление чая

○ Глава 8. Основополагающие понятия китайской философии и медицины
-
- Концепция инь-ян
- Учение об энергии ци
- Составные части организма
- Концепция у син
- Учение о внутренних органах — чжан-фу
- Учение о меридианах- цзин-ло
- Физиологически активные зоны человеческого организма
- Причины возникновения болезней
- Классификация синдромов заболеваний в китайской медицине
- Методы лечения

○ Глава 9. Древние традиции китайской медицины приготовления и использования лечебного чая
- Правила приготовления лечебных сборов
- Правила употребления лечебных сборов

○ Глава 10. Медико-фармакологическая характеристика различных видов чая и некоторых растений
- Чай черный (thea sinensis nigrum)
- Чай красный (thea sinensis ruberum)
- Чай зеленый (thea sinensis)
- Чай желтый (thea sinensis flavum)
- Чай белый (thea sinensis album)
- Анис обыкновенный (anisum vulgare)
- Аронник пятнистый (aram maculatum)
- Астрагал шерстистоцветковый (astragalus dasyanthus)
- Береза белая (betula alba)
- Боярышник колючий (crataegus oxyacantha)
- Василек синий (centaurea cyanus)
- Виноград культурный (vitis vinifera)

- Гледичия обыкновенная (gleditschia triacanthos)
- Гречиха посевная (fagopyrum sagittatum)
- Дереза китайская (lycium chinense)
- Дягиль лекарственный (archangelica officinalis)
- Женьшень (panax ginseng)
- Имбирь лекарственный (zingiber officinale)
- Календула лекарственная (calendula officinalis)
- Картофель (solanum tuberosuim)
- Клевер луговой красный (trifolium pratense)
- Копытень европейский (asarum europaeum)
- Корица ароматная (cinnamomum aromaticum)
- Кукуруза обыкновенная (zea mays)
- Мандарин (citrus nobilis)
- Морковь посевная (daucus sativus)
- Огурец посевной (cucumis sativus)
- Пажитник сенной (trigonella graecum)
- Петрушка кудрявая (petroselinum crispum)
- Пикульник обыкновенный (galeopsis tetranit)
- Полынь горькая (artemisia absinthium)
- Редька посевная (raphanus sativus)
- Рута душистая (ruta graveolens)
- Солодка гладкая (glycyrrhiza glabra)
- Софора японская (sophora japonica)
- Спаржа аптечная (asparagus officinalis)
- Толокнянка обыкновенная (arctostaphylos uva-ursi)
- Туя восточная (thuja orientalis)
- Укроп пахучий (anethum graveolens)
- Финик (zizyphus sinensis)
- Хлопчатник мохнатый (gossypium hirsuti)
- Хмель обыкновенный (humulus lupulus)
- Хризантема китайская (chrysanthemum sinense sabine)
- Эфедра хвощевая (ephedra equisetina)
- Ясенец белый (dictamnus albus)

○ Глава 11. Рецепты лечебно-профилактических чаев
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Заболевания органов пищеварения
- Заболевания печени и желчевыделительной системы
- Заболевания мочевыделительной системы
- Заболевания эндокринной системы
- Нарушение обмена веществ

        - Женские болезни
        - Нервные болезни
        - Кожные болезни
        - Заболевания суставов
        - Глазные болезни
        - Заболевания полости рта
        - Детские болезни
        - Косметические рецепты
    - Заключение
    - Список литературы
    - Приложение. Календарь сбора лекарственных растений
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8
    - 9
    - 10
    - 11
    - 12
    - 13

У ВэйСинь
Энциклопедия целебного чая

У ВэйСинь

Родился в год Дракона в провинции Хубэй, уезд Гуанцзи.

Образование получил в КНР и СССР. Имеет высшее медицинское, экономическое, химическое, политическое и гуманитарное образование. Врач — великий целитель мира, философ, мастер у-шу и цигун.

Кандидат экономических наук, профессор, доктор китайской медицины, член Международного общества ЭСИВО биологии Норвегии, член Ученого совета традиционной медицины Китая, член Ассоциации науки и техники КНР, член Общества традиционной китайской медицины и фармакологии КНР, академик Академии энергоинформационных наук, почетный академик Украинской стоматологической академии, почетный академик Украинской ассоциации народной медицины и Полтавского медицинского института, академик Международной академии безопасного развития человечества, академик Международной академии биоэнерготехнологий, профессор Института акупунктуры Университета Пэйли, профессор Международной академии по традиционной китайской медицине и чжэнь-цзю-терапии в г. Чжухай.

Награжден дипломом за большой вклад в развитие мировой акупунктуры. За задающийся вклад в развитие восточной медицины был награжден международными сертификатами США, Канады, Китая, Болгарии и Норвегии. Методы течения, отраженные в научных книгах автора, отмечены золотыми медалями «Золотой стандарт» Международной ассоциации традиционной китайской медицины США.

Автор ряда научных трудов. Его книги неоднократно издавались за рубежом.

Предисловие

Здоровье является главным достоянием человека. Количество болезней, известных современной медицине, составляет уже более 10000 нозологических единиц. Понятно, что лечить людей становится все трудней. Западная медицина все больше заходит в тупик, так как в основе принципов лечения заложено использование фармакологических препаратов — чужеродных для организма химических веществ. Каждый год появляется огромное количество новых лекарственных средств, однако их применение порождает новые проблемы, так как безвредных для организма человека препаратов попросту не существует. В острый период болезни их применение, безусловно, оправдано, а вот для лечения хронических процессов такой подход не приносит желаемых результатов, так как при этом страдает качество жизни больных.

Знания, накопленные за тысячелетия китайской медициной, бесценны. В основе ее постулатов лежит уникальная философия. Действенность методов лечения и профилактики различных заболеваний является результатом многовекового опыта практикующих врачей, средства лечебного действия черпают свою силу в естестве самой природы.

Китайская медицина всякий недуг рассматривает как нарушение существующих в норме взаимосвязей как в самом организме, так и организма с природой, окружающим миром. Здоровье и нездоровье человека зависит от того, насколько уравновешенны и сбалансированны его образ жизни и питание.

Целостный подход к организму приводит к пониманию того, что отдельных болезней не существует. Выяснять происхождение какой-либо отдельной болезни и лечить ее, как и лечить какой-либо отдельный орган или систему, — пустая трата времени и сил. Существующая болезнь проявляет нарушение целостности организма, системы взаимосвязей и взаимных влияний его органов и систем, что выражается разными признаками и симптомами в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Дисбаланс, нарушение гармонии приводит к преобладанию в организме одного физиологического процесса над другим, к появлению избытка или недостатка какого-либо структурного элемента, метаболита, энергии, тепла или холода. Поэтому лечение должно быть направлено на устранение существующего дисбаланса путем адекватного воздействия на организм.

В человеке заложены неисчерпаемые силы и резервы для

здорового жития, так как его организм обладает удивительной способностью к саморегуляции. Правильный образ жизни и питание помогают сохранить эту способность, их нарушение ведет к развитию патологического процесса.

Питание является важнейшей потребностью человека и составляет одну из основ жизни. Его жизненная сила, состояние здоровья или болезни, — все это результат пищи, которую он хочет получить или получает от окружающего его мира. «Человек есть то, что он ест», — сказал философ Пифагор. Наша жизнь зависит от пищи. Она нужна нам, чтобы строить клетки, ткани, органы, она поставляет белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, ферменты, дает тепло и энергию.

Начало III тысячелетия ознаменовалось появлением нового взгляда на высокоэффективные источники питания, в основе которых — сбалансированный многокомпонентный состав естественных природных элементов. Лечебные чайные сборы — природная альтернатива медикаментозным препаратам при профилактике и лечении различных заболеваний, это попытка человечества на новом витке своего развития вернуться к гармонии с природой.

Секреты традиционной китайской медицины оздоровительного действия природных веществ растительной и животной пищи сохранились до наших дней. Древние рецепты приготовления чая, удивительные по своим целебным и профилактическим свойствам, используются и в настоящее время.

Лечебные чайные сборы имеют уникальный состав, включающий в себя сбалансированный набор микроэлементов, витаминов, природных антиоксидантов и других биологически активных веществ. Их действующие начала способны хорошо проникать и усваиваться тканями организма, что способствует обновлению и восстановлению поврежденных клеток.

За последние годы появилось много книг и статей по проблемам использования чая, в которых основной акцент сделан на рекламу этой продукции, что, несомненно, нужно для получения информации о предлагаемом товаре, но не дает необходимых сведений для его правильного применения.

Не следует тешить себя иллюзиями по поводу «чудесных» исцелений и надеяться на «фантастический» эффект лечебных чаев. Важно понимать, что эффективность лечебно-восстановительного и профилактического действия от применения чая зависит от точного выполнения комплекса необходимых действий, включающих в себя временные и количественные параметры, цикличность и регулярность приема, очистительные процедуры, обязательную корректировку

проводимой терапии с учетом наблюдаемого эффекта.

Цель данной книги — помочь заинтересованному читателю найти ключ к правильному применению чая, овладеть механизмом его действия. Опираясь на основные принципы традиционной китайской медицины и используя свои новые разработки, мы предлагаем оригинальную методику применения чая, которая позволяет гармонизовать и сбалансировать организм человека через активацию собственных защитных механизмов, то есть использовать внутренние принципы самоорганизации.

Лунная ночь и хороший чай всегда кстати.

Гостям подносят чай, дабы в сердцах воцарилось согласие, между людьми окрепла приязнь, ученая беседа раскрывала глубокие истины, и все вокруг забыли о мирском.

Сюй Цзышу, XVII в.

Глава 1. Сила традиции

Краткая история культуры чая

Культура и производство чая имеют многовековую историю. Человечество давно знакомо с потреблением этого бодрящего напитка. В письменных источниках Китая он упоминается за 2700 лет до Р. Х. Китайцы первыми открыли тайну чайного листа, и обычай пить чай в Китае является самым древним. Об открытии удивительных свойств чая существует множество легенд, некоторые из которых дошли до наших дней.

В одной из них рассказывается, что в глубокой древности пастухи заметили одну странную особенность в поведении овец и коз своего стада после того, когда они поедят листья какого-то вечнозеленого деревца, — животные становились резвыми, бойкими и легко взбирались на гору. Пастухи, удивленные подобным явлением, решили попробовать действие этих листьев на себе. Они собрали и приготовили их так, как обычно поступали с лекарственными травами — высушили и заварили в кипятке. Получился на редкость ароматный, вкусный и бодрящий настой. Так, гласит легенда, была открыта «божественная трава», названная впоследствии чаем.

Существует и другая гипотеза. Она принадлежит традиции буддистов Китая, которые создали легенду о божественном происхождении чая и его высоком назначении. Буддийские монахи утверждают, что утонченная эстетика и ритуал гунфу ча берет свое начало со времен первого патриарха Чань Бодхидхармы (Та Мо).

Очень, очень давно, повествуют монахи, на Желтой Земле жил старый монах Бодхидхарма. Как-то, находясь в состоянии медитации, он увидел Будду и так возликовал, что дал обет день и ночь проводить в молитве, не смыкая глаз. Однажды, медитируя много часов подряд, Бодхидхарма почувствовал, что глаза его закрываются и против воли его клонит ко сну. Он долго противился этому, но, наконец, побежденный усталостью, крепко заснул. Проснувшись, Бодхидхарма так рассердился на себя, что вырвал свои веки и бросил их на землю. На этом месте вырос необычный куст с красивыми зелеными листьями. Позднее ученики Бодхидхармы стали заваривать эти листья горячей водой, настой которых давал чудесный напиток, отгоняющий сон, снимающий усталость и вселяющий бодрость.

Буддисты пили много чая, чтобы продлить часы благочестивых размышлений и не поддаться лени. В древнейших китайских манускриптах можно прочесть: «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не

позволяет поселиться лени, облегчает и освежает тело и проясняет восприимчивость…Сладкий покой, который ты обретешь от употребления этого напитка, можно ощущать, но описать его невозможно… Пей медленно этот чудесный напиток, и ты почувствуешь себя в силах бороться с теми заботами, которые обыкновенно удручают нашу жизнь.»

Еще одна легенда гласит, что чай был открыт китайским императором Шэнь Нуном (2737–2697 гг. до Р. Х.). Он был знатоком природы, любил путешествовать, изучая в своих многочисленных походах свойства различных растений. Однажды, проезжая вдоль рощи каких-то вечнозеленых деревьев, он решил отдохнуть в тени одного из них. Был разведен костер, на огне которого постепенно закипала вода, приготовленная для императора. Неожиданно подул ветер, зашелестели листья на деревьях, и дыхание леса принесло в котел с кипятком несколько зеленых листочков, сорванных с деревьев этой рощи. Император привык пить только кипяченую чистую воду, однако на этот раз решил попробовать напиток с настоем из попавших в котел листьев. Утолив жажду, он с удивлением отметил значительный прилив бодрости и отправился в дальнейший путь гораздо раньше намеченного времени. Изучив в дальнейшем необычные свойства чайного листа, император Шэнь Нун положил начало культуре разведения и потребления чая.

Существует еще много рассказов об удивительном открытии свойств чайного листа. Все они, отмечая его случайный характер, указывая на возвышенное предназначение напитка, подчеркивают важность этого открытия, которое сделало для себя человечество.

Значимость события всегда находит отзвук и проявляется. Любое явление в мире получает соответствующее ему имя. Наименование и обозначение чая сложилось постепенно, по мере знакомства с этим удивительным напитком. В древних китайских сочинениях чай именовали по-разному— «тоу», «тсе», «кха», «чунг», «минг», что отражало его свойства, отмеченные жителями разных провинций Китая. В IV–V веках практика показала, что лучший напиток получается из самых молодых листьев, и к первородным именам чая прибавилось еще одно — «ча», что значит «молодой листок». Иероглиф чая сложился не сразу, отражая своей формой развитие имени чая. В начале использовался иероглиф, обозначающий осот. Только к VIII в. он приобрел свое собственное написание (рис. 1) и стал везде произноситься как «ча». Поэтому в названии чая жители Китая, применяя множество слов, обозначающих его разные достоинства, всегда добавляют частицу «ча». Например, словом «ча-е» называется по-китайски чай в листьях, словом «ча-и» — готовый

сухой чай и чай-напиток.



Рис. 1. Иероглифы, обозначающие чай.

Примечателен тот факт, что два наиболее распространенных фонетических варианта слова «чай» в языках, заимствовавших это понятие из китайского, — cha и tee — восходят к двум диалектам китайского языка. В государствах, узнавших о чае из Северного Китая, — таких как Россия, Монголия, страны Средней Азии и другие, — хождение получили различные версии слова cha: чай, chay, chya. Забегая вперед, нужно отметить, что русское слово «чай», которое пришло в Россию из северных районов Китая как монгольское «цай», переняли затем славяне Центральной Европы (болгары, сербы, чехи). Португальцы, которые первыми из жителей Западной Европы познакомились с чаем, говорят «чаа». Наименование чая у других народов также близко к северокитайскому: арабы произносят «шай», население Индии и Пакистана — «чхай» или «джай»; калмыки — «ця», народы Средней Азии — «чай» или «чой».

В странах, связанных торговым судоходством с портами Южного Китая, — Испании, Германии, Англии — усвоили себе близкие фонетические формы (соответственно — te, tee, tea), которые близки к южнокитайскому произношению. Японцы и корейцы получили название напитка от буддийских монахов и произносят его имя как «тья» или «тя». Некоторые исследователи-лингвисты считают, что именно от этого названия произошел латинский ботанический термин «теа», который лежит в основе

произношения чая западноевропейскими народами: «ти» — у англичан, «тэ» — у французов, немцев, испанцев, итальянцев…

Древний период культивирования чая можно считать исключительно китайским. Все жители Поднебесной, от императора до простого крестьянина, считали чай национальным достоянием, ценили его больше денег и тщательно охраняли секреты, связанные с его производством. Сначала чай применялся в особых церемониях, а также как лекарственное средство, но уже к 700 г. до Р. Х. стал использоваться как продукт питания. Так, в письменных источниках Китая, датированных 300–200 гг. до Р. Х., отмечается, что привычка пить чай была широко распространена на юге Китая в провинции Сычуань.

В начале новой эры чай широко употребляли при дворе китайского императора и считали церемониальным напитком, поэтому уже в V в. население страны платило чаем дань императору. «Чайная дань» представляла собой лучший чай, который производился из типсов (нераспустившейся почки чайного листа или почки с первым листочком чая), собранных в конце марта — середине апреля. Чай доставлялся к императорскому двору в виде лепешек. Они готовились по специальной технологии: типсы сначала обжаривали, измельчали до порошкообразного состояния, превращали в пасту, из которой и лепили готовый продукт.

Около V–VII в. начинается массовое потребление чая: в Vb. его стали пить в южной части Китая, а в VI–VII вв. — в северо-западной части и в Тибете. Наряду с расширением потребления чая шло также продвижение культуры чая в новые районы. В 780 г. она уже распространилась в бассейнах реки Янцзы и ее притоков. В 728–803 гг. в Китае было выпущено многотомное издание о чае «Ча цзин» («Трактат о чае») Лу Юйя, по данным которого уже тогда культура чая была распространена в провинциях Аньхуэй, Гуандун, Гуанси, Гуйчжоу, Сычуань, Фуцзянь, Хунань, Хубэй, Хэнань, Цзянси, Цзянсу, Чжэцзян, Шэньси и Юньнань. Однако площади, занятые ею, были немногочисленными, а чайные плантации принадлежали, в основном, влиятельным монастырям, крупным чиновникам, помещикам и в очень небольшом количестве крестьянам.

Развитие чайной культуры вело к возрастанию государственного дохода. К VIII в. чай становится одним из излюбленных напитков населения Китая, выросло его производство. К этому времени уже вводится налог на чай (одна треть урожая), упоминание о котором находим в документах, датированных 748–755 гг., где говорится о работе мастерской по переработке чайного листа в уезде Шоусянь провинции Аньхуэй.

Древняя китайская империя не стремилась к распространению чая за пределы своей страны, он считался национальным достоянием. Огромное финансовое значение производства чая в стране диктовало китайскому правительству тщательно охранять способы его возделывания и переработки. Поэтому, несмотря на расширение ареала культивирования чая в Китае и монополию на его производство, которая сохранялась вплоть до второй половины XIX в., распространение чая как предмета торговли началось сравнительно поздно. Хотя первое упоминание о продаже чая датируется 173-49 гг. до Р. Х., его выход за пределы страны в качестве товара можно отнести только ко времени правления династии Тан (618–907 гг.), что стало возможным благодаря дипломатическим отношениям Китая с соседними державами. В последующие годы вывоз чая из Китая ежегодно возрастал, постепенно становясь одним из основных товаров экспорта. Пойдя на установление торговых контактов с Россией, Португалией, Голландией, Англией и другими странами, Китай с XII–XVIII вв. начал в больших количествах экспортировать продукцию своих секретных плантаций. Это оказало исключительно большое влияние на развитие культуры и производства чая. Его стали возделывать в Китае всюду, где были благоприятные почвенно-климатические условия. Это был расцвет производства чая в стране. Достаточно сказать, что в 1886 г. вывоз чая из Китая достиг 80 млн. кг.

Несмотря на то, что способы разведения и переработки чая ревниво охранялись от чужеземцев, а секреты возделывания и изготовления чая существовали не только в отдельных провинциях и уездах, но и в отдельных хозяйствах, уже в начале IX в. культура чая все-таки вышла за пределы Китая. В 814 г. семена чая, вывезенные из Китая двумя буддийскими монахами, были посеяны в Японии, что явилось началом распространения культуры чая в этой стране. В 1825 г. чайные семена и саженцы были вывезены из Китая на о. Ява, в 1830 г. — в Индию, а в 1839 г. — на о. Цейлон.

Вторая половина и особенно конец XIX в. оказался периодом быстрого развития производства чая на Индостанском полуострове. Здесь была создана мощная сырьевая база и чайная промышленность, конкурирующая с производством чая в Китае.

Однако китайский чай, имеющий славные и крепкие традиции, не потерял своего значения и по сей день. Сегодня на мировом рынке по производству и экспорту чая Китай занимает третье место в мире, уступая пальму первенства только Индии и республике Шри Ланка.

Чайная церемония Китая

О чае и чайной церемонии в Китае рассказывают дошедшие до наших дней трактаты, а также сочинения древних поэтов, которые посвятили чудесному напитку вдохновенные оды и баллады, воспели его удивительные качества в песнях и стихах. Наиболее известными из них являются трехтомный труд VIII в. «Ча цзин» («Трактат о чае») знаменитого придворного китайского поэта и знатока чая Лу Юйя, стихи китайского поэта эпохи Тан Лу Туна (Лю Танга), трактат X в. «Та хуан ча лян» китайского императора династии Сун Хуи Цунга. Для этих работ характерно глубокое знание предмета, философское восприятие мира, высокий стиль и блестящий язык изложения.

История повествует, что во времена династии Тан (618–907 гг.) жил юноша по имени Лу Юй. С ранних лет он воспитывался и рос в одном из буддийских монастырей, в котором получил хорошее образование. Возвратившись к мирской жизни, был приближен ко двору императора. Лу Юй прославился тем, что, собрав воедино крупицы знаний своих предшественников и современников, написал первый в мире сводный научный труд, посвященный чаю, — «Ча цзин» («Трактат о чае»). «Ча цзин» Лу Юйя является, по сути, энциклопедией чая своего времени. В его труде можно найти правила выращивания, производства и приготовления чая, рекомендации по организации церемонии чаепития, описание целебных свойств напитка и другие уникальные сведения. Выход этой книги способствовал популяризации искусства чаепития во всем Китае, превратив в заядлых почитателей этого напитка и императора с его министрами, и последнего уличного бродягу. Следует отметить удивительно строгий стиль изложения, стройность формы трактата и насыщенное содержание труда.

Словно в противовес ему открывается жизнь и деятельность другого известного человека этой эпохи — китайского поэта Лу Туна. Его наследие является одним из самых экстравагантных и шокирующих источников чайных секретов в традиции Китая. Его стихи напоминают о том, что для разных эпох и культур всегда будет характерно наличие необычного восприятия окружающего мира. Поэт Лу Тун был известным человеком в истории чайного искусства. Он родился на Севере Китая в конце VIII в. и вел отшельническую жизнь в горном домике в провинции Хунань под именем Мастера Желтого Источника в полном соответствии с даосским принципом у-вэй (никакой собственной активности, только спонтанные действия в соответствии с человеческой

природой). Лу Тун с утра до ночи ничего больше не делал, кроме того, что писал стихи и заваривал чай. Он сочинял настолько странно и экзальтированно, что некоторые современники считали его сумасшедшим. Его возбужденный энтузиазм выражен в строке одного из стихотворений: «Я беспокоюсь не о долгой жизни, а только о вкусе чая.» Более всего он известен как автор книги стихов о чае, предисловие к которой гласит: «Благодарю императорского цензора Мэна за его дар свежесобранного чая.»

Но, увы! Веселая жизнь Мастера чая завершилась неожиданной трагедией. Он приехал в столицу по приглашению двух великих министров. А в это время император Вэнь Цзун, стремясь избавиться от влияния армейских генералов и министров, подготовившихся к перевороту, приказал гражданским сановникам сделать засаду и уничтожить полк опекающей его охраны. Правительство казнило не только 600 солдат, но и более 2000 членов семей и родственников министров, сановников и их сторонников. Несчастный «чайный поэт» также был объявлен государственным преступником, ему отрубили голову, которую затем выставили напоказ.

Среди творческого наследия поэта особо известна «Поэма о чае».

Поэма о чае

Я лежал в полудреме, а утреннее солнце карабкалось ввысь,
Когда мои мечты были прерваны громовым ударом в мою дверь.
Стражник принес письмо от императорского цензора[1]
Поперек белого шелкового конверта — три больших косых линии.
Открыв его, я прочитал слова, которые запали в мою душу.
Он написал, что посылает три сотни луноподобных упаковок чая[2]
Великолепный чай! И собран так рано в этом году, когда насекомые едва начали вылупляться из личинок.
Когда весенний ветер только начинает дуть,
И весенние цветы еще не расцвели,[3]
Император все еще ожидает
Ежегодную пошлину чая Ян-Сен.[4].
Ах, как замечателен этот чай,
Его обдул ласковый ветерок и смыл росу с листьев.

И эти крошечные листики сияют словно золото!
Он был упакован свежим и благоухающим от сушки,
Его превосходное качество было сохранено от потери.[5]
Этот чай был предназначен только для высокородных сановников.
Как же он достиг моей скромной хижины на вершине горы?
На славу чаю, я закрыл ворота моего дома,
Чтобы простой народ не вторгся,
И никто не попросил чашку этого чая,
Чтобы заварить и попробовать его в одиночестве.
Первая чаша слегка увлажнила горло и губы;
Вторая вывела меня из одиночества;
Третья удалила скуку из моего ума,
Обостряя вдохновение, полученное из всех книг, которые я прочитал.
Четвертая чаша вызвала легкую испарину,
Рассеивая через поры все неприятности по службе.
Пятая — прочистила каждую частичку моего естества.
Шестая сделала меня подобным бессмертным.
Седьмая, это предел того, что я смог выпить, —
Легкий ветерок исходит от моих подмышек.[6]
Где те острова, на которых живут Бессмертные,
Я тоже хочу им стать,
Я — Мастер Желтого Источника поеду верхом на этом ветерке,
В горы, возвышающиеся над землей, где живут бессмертные,
Огражденные Владыкой от ветров и дождей.
Смогу ли я избежать бесчисленных перерождений среди высоких горных пиков?
Я хочу спросить цензора Мэна, если он сможет сообщить,
Смогу ли я когда-нибудь отдохнуть от этих перерождений.

Утонченная культура чаепития давно стала важной частью духовной жизни китайцев, ведь дух «чайного искусства», сближающего человека с природой и воплощающего в себе естественные жизненные ценности, сродни таким почитаемым в Китае качествам человеческих отношений, как теплота и добродушие. Традиция чаепития уходит глубокими корнями в историю Китая и насчитывает более тысячи лет. Чайная церемония возникла в Китае задолго до появления буддизма.

Согласно многим источникам ее ввел в V в. до Р. Х. Лао-цзы, предложив ритуал с чашей «золотого эликсира». Однако классическая традиция чайной церемонии Китая, которая процветала в стране вплоть до монгольского нашествия, сложилась, по мнению многих исследователей, только в X в. и связана с деятельностью китайского императора династии Сун Хуи Цунга, управлявшего Китайской империей в 1101–1125 гг. Философский и психологический замысел чайного ритуала Китая, как и его культ, описан и воспет в его трактате о чае «Та хуан ча лян». Трактат не только описывал достоинства и удивительные свойства чая, силу его воздействия на организм человека, но и давал детальное описание ритуала чаепития. Это произведение поражает исследователей тонким знанием предмета, блестящей эрудицией и изящным стилем изложения. Именно этот труд поднял культ чая в Китае на небывалую высоту, обеспечивая напитку столь высокое покровительство правителя Поднебесной.

Традиционный ритуал настаивания и дегустации чая носит название *гунфу ча.* Чайная церемония, сложившаяся, как уже говорилось, в классическом виде в Китае к X в., по описанию императора Хуи Цунга, должна содержать три необходимых элемента:

— «тело», что подразумевает сам чай, заботливо подобранный в соответствии с ситуацией, воду, которая отвечает необходимым требованиям заваривания сырья, аксессуары чайного стола, обеспечивающие точность соблюдения всех этапов чаепития и подчеркивающие своей художественной высотой уровень процесса;

— форму, изящество и строгость, которые выражены в точной последовательности ритуальных действий;

— содержание, объем которого обеспечивает психологическая, философская и духовная наполненность процесса.

Настоящий ценитель чая всегда уделяет большое внимание всему, что сопровождает чайную церемонию и наполняет ее определенным смыслом: качеству используемого сырья и воды, чайным аксессуарам (внешнему виду чайника, чашек и др.), каждому элементу чайной процедуры: прелюдии, окружению, природным ландшафтам.

Описывая изысканность и великолепие чайных сооружений (беседок, павильонов, чайных домиков), нужно подчеркнуть, что все они располагались в живописных местах, напоенных жизнью самой природы: журчанием ручья, пением птиц, ароматом цветов и трав, причудливыми силуэтами окружающей природы. Автор

древнего трактата о чае Лу Юй считал, что можно наслаждаться напитком, отдыхая в бамбуковой роще, либо на палубе судна, красиво раскрашенного художником, хорош также чай и в лесной беседке, окруженной лилиями, и в компании красивых наложниц.

Интеллектуалы особенно ценили долгие часы неспешной беседы при ясной луне под пение цикад и тихие звуки китайской лютни, струны которой перебирали нежные искусные пальчики незримой в темноте подруги. Едва ли не важнее всего был выбор партнеров по чаепитию. Это, разумеется, были люди неслучайные, высокообразованные, духовно близкие, заслуживающие полного доверия.

Чай не должен был привлекать к себе слишком много внимания и заслонять духовное общение. Благотворное влияние чаепития заключалось в особом внимании к душевному состоянию человека во время чайной церемонии. За чаем «глубоко проникаешь в душу, соприкасаешься с сердцем собеседника, а пить чай с неподходящим человеком — все равно, что сталактитовой капелью (то есть "молоком" матери-земли) поливать бурьян» (Лу Тун). Только тогда чай снимает скованность и расслабляет, заостряет ум, создает состояние ясности и покоя. Оттого и вкусу чая, подобно «подлинному образу» вещей, подобало быть, как часто говорили знатоки, «неуловимо тонким». Этому много способствует приготовление чая.

Процедура приготовления чайного напитка сводится к получению хорошей заварки, созданию «тела» настоя, при проведении которой следует уделить особое внимание следующим вещам: качеству воды, ее температуре, количеству и качеству настаиваемого чая, типу используемого чайника. Знатоки чаепития пользуются устоявшимися (классическими) рекомендациями в этих вопросах, которые можно свести к определенным правилам. Так, лучше всего для заваривания подходит мягкая вода (с низким содержанием минеральных солей), разумеется, чистая и свежая; жесткой же воды следует всячески избегать. Ее температурный режим зависит от типа чая: для сильно- и среднеферментированных сортов употребляется вода, температура которой близка к точке кипения; для слаборферментированных и неферментированных видов, в том числе для зеленого чая, подходит вода, доведенная до 85–90 °С. В зависимости от конкретного типа чая определяется, сколько чайных листьев потребуется для заварки, только затем чайник заливается кипятком. Чайник может заполняться и на одну четверть, и на три четверти, смотря по тому, насколько сильно скручены листья в процессе их обработки. Длительность настаивания колеблется от одной до десяти минут — в

зависимости от вида и сорта чая. При этом, если в одну и ту же заварку по ходу чаепития доливается кипяток, то продолжительность каждого последующего настаивания соответственно возрастает.

Лучшими сосудами для заваривания большинства сортов чая считаются керамические чайники красной глины. Величина чайника должна быть пропорциональна размеру чашек; среди чашек же предпочтение отдается тем, что имеют внутренние стенки белого цвета, чтобы без труда можно было определить по цвету крепость заварки. Настоящий ценитель чайной церемонии всегда уделяет большое внимание внешнему виду чайника. Большинство жителей Китая пользуются для заварки (по традиционному методу гунфу ча) небольшими по размеру чайниками, тип которых восходит к периоду правления минского императора Шэнь Цзуна, то есть имеет четырехвековую историю. Именно такие маленькие чайники полнее всего передают все ароматические и вкусовые нюансы древнего напитка. В эпоху династий Мин (1368–1644 гг.) и Цин (1644–1911 гг.) наибольшей популярностью пользовались темно-красные керамические чайники из Исина, провинция Цзянсу. Сейчас эти творения старых гончаров являются непревзойденными образцами искусства и мечтой многих музеев и коллекционеров.

Чай является неотъемлемой частью жизни каждого китайца. Куда бы ни забросила его судьба, всюду вслед за ним появляется обычай чаепития. Старая китайская поговорка гласит: «Переступив порог своего дома, прежде всего позаботься о семи вещах: топливе, рисе, масле, соли, соевом соусе, уксусе и чае.»

В Китае существует строго установленное время приема чая: ночной чай, чай с восходом солнца, утренний чай, послеобеденный чай, вечерний чай, специальный чай.

В отличие от народов Европы и Америки, привыкших пить чай после еды, китайцы пьют чай в течение дня до еды и предпочитают пить зеленый чай, а не черный.

Чай, не прошедший тепловой обработки и ферментации, называется *люйча* (серебристый, или зеленый). В листьях чая люйча сохраняются многочисленные целебные вещества: витамины, микроэлементы, эфирные масла, дубильные и другие биологически активные вещества. Напиток, настаиваемый на чайных листьях подобного рода, отличается изумрудным, золотисто-зеленым или зеленовато-серебристым цветом и источает прекрасный аромат, обладает чистым, «прозрачным» вкусом. Он хорошо охлаждает тело (поэтому его пьют в теплую и жаркую погоду), действует успокаивающе. Благодаря систематическому ежедневному употреблению чая люйча,

повышающему упругость стенок кровеносных сосудов и снижающему их проницаемость, китайцы не страдают гипертонической болезнью и атеросклерозом в таких масштабах, как европейцы.

Одним из лучших сортов чая люйча, которым пользуются в китайских монастырях, является «Цзин-лун» («Колодец Дракона»), изготовляемый в городе Ханьчжоу; хорошо известен также и чай «Би-лочунь» («Весна лазоревой раковины»).

Чай, подвергшийся частичной или полной ферментации, называется в Китае *хунча.* Настой чая хунча имеет более интенсивный цвет — от золотисто-желтого и красновато-кирпичного до красно-коричневого и вишневого — и солодовый запах. На Западе он более известен как черный чай. Сорта чая хунча хорошо согревают тело, поэтому такой чай лучше пить в холодную погоду. В таком чае больше танина, чем в чае люйча.

Пожалуй, нигде в мире чай не пользуется таким почетом, как в Китае. Здесь он всегда служил напитком, заменяющим воду. Повсюду чай пьют без сахара и молока. Правило потребления чая, которое и сейчас известно каждому китайцу, гласит, что напиток нужно пить часто, маленькими глоточками, обязательно горячим, даже в самую невыносимую жару, — он хорошо утоляет жажду.

Местное население потребляет преимущественно зеленый чай. Самые ярые поклонники его — в заоблачном Тибете. Самый знаменитый из зеленых чаев — «Драконовый источник», а наиболее популярный из прессованных чаев — «Пу-эр», выращиваемый на прародине всех культурных разновидностей чая — в провинции Юньнань.

Юньнань всегда активно торговала с Тибетом, поставляя туда чай в спрессованном виде наподобие блинов. Его доставляли за 600–800 километров на мулах и ишаках. Дорога занимала недели две и пролегала через город Дали на прекрасном озере Эрхай, которое простирается неширокой полосой на 70 километров с севера на юг на высоте 2000 метров над уровнем моря, а с запада от него возвышается горный хребет с вершинами до 4000 метров, на которых лежит снег.

Когда караваны выходят в высокогорье в тропиках, их встречает сильный перепад суточных температур — днем на солнце +35…40 °С, ночью — почти О °С. К утру на чае собирается конденсат, к полудню он высыхает, а к следующему утру все повторяется снова. За то долгое время, пока ишаки идут через многочисленные перевалы, чай неоднократно намокает и снова высыхает и таким образом из зеленого превращается в ферментированный, а при заварке настой его становится совсем как деготь. Так получается «Пу-эр» со специфическим вкусом,

непривычным для большинства европейцев. Долгое время тибетцы не знали другого чая. Черный чай «Пу-эр» долго оставался тайной Китая благодаря своим лечебным свойствам и срокам сохранности.

Вкус этого чая можно определить как приятный и насыщенный, хотя тем людям, которые не привыкли к этому чаю, он может не понравиться из-за некоторой «затхлости», особенно свежезаваренным, если он не ароматизирован. Для других, однако, этот вкус приятен как часть того чудодейственного лечебного эффекта, которым обладает этот чай. Известно, что «Пу-эр» долго сохраняет свой вкус и целебные свойства, если одно и то же количество заваривать несколько раз.

В каждой провинции Китая — свой излюбленный сорт чая. Южане предпочитают зеленый чай люйча, северяне — хунча. В чай часто добавляют цветы различных растений — роз, орхидей, жасмина, получая изумительно ароматный напиток — цветочный чай *хуача.*

Для китайцев провинции Фуцзянь чай — это больше, чем напиток. Там каждый торговец считает себя истинным специалистом по чаю, смакует ритуал заваривания и наслаждения ароматом. Кроме хорошего зеленого и черного чая, там производится уникальный полуферментированный чай, известный как «Улун» или «Оолонг» («Черный Дракон»). Улун — это название реки, которая протекает через город Фучжоу, в котором есть целая улица, где сплошь только чайные магазины.

«Улун» («Черный дракон») является одним из лучших видов чая хунча. Это чай, прошедший частичную ферментацию. В зависимости от степени ферментации он подразделяется на три подвида:

— слабоферментированный (сорта «Бао-чжун» отличаются прозрачностью, золотистым оттенком и густым ароматом);

— среднеферментированный (сорта «Те-Гуань-инь» — «Железная богиня милосердия», «Шуй-сянь» — «Нарцисс», «Дун-дин» — «Ледяная вершина» выделяются красивым светло-коричневым настоем, интенсивным «матерым» букетом, более ощущаемым не обонянием, а вкусом, и имеющие нежное, сладкое послевкусие). Наиболее известен сорт «Те-Гуань-инь», который просто неповторим, полезен от всех болезней и особенно почитаем буддийскими монахами за особый освежающий вкус, помогающий сосредоточению во время долгих часов медитации;

— сильноферментированный (для таких сортов чая, как «Бай-хао Улун» — «Черный дракон с белым пухом», характерен оранжевый цвет и фруктовый аромат).

Чай «Улун» изготавливают из зеленого листа, который

скручивают особым способом, за счет чего у него разрушаются клетки по краям, а середина листа остается зеленой. Таким образом, в одном листе есть более и менее ферментированные части. В итоге получается огромное разнообрааие совершенно необычных ароматов и вкусовых ощущений. Может даже появиться чуть-чуть кофейный привкус.

Как уже говорилось, существенное значение в чайном искусстве Китая имел выбор места чаепития. Еще со времен династии Тан, когда чай доминировал во всем укладе жизни китайского общества, были распространены чайные дома для небогатых слоев населения китайского общества, которые располагались около храмов, в селениях рядом с питьевыми источниками. Они стали местом общения самого широкого круга людей, а в последующем постепенно сформировали и различные обычаи народного чаепития. Известна, например, традиционная церемония «чая для пожилых» (лаожэнь ча). Приезжая в Китай, можно нередко увидеть людей почтенного возраста, которые сидят по двое и по трое в тени храма, находящегося на какой-нибудь старинной улочке. Они устроились вокруг простого, но изящного, размером с кулак, чайника, в руке у каждого — миниатюрная чашка величиной не больше обычной чарки для вина. Течет размеренная беседа, перемежаемая неспешными глотками освежающего напитка.

При последней императорской династии Цин распространилась сеть специализированных общественных заведений — чайных (чагуаров). Чайная стала местом отдыха и раздумий для труженика и очагом для бездельника. Она и поныне служит своеобразной биржей, где происходят деловые встречи и подписываются контракты, а также театром, концертным залом, сценической площадкой без декораций, где идут музыкальные и драматические представления и куда проникают модные современные ритмы. Но неизменно в большом зале на длинных столах между шахматными и шашечными досками присутствуют белые чашки-пиалы (с крышками) на блюдцах.

Всякого рода специализированные чайные заведения — неотъемлемая часть повседневной жизни и современных китайских городов. Оказавшись на одной из вечно бурлящих улиц Китая, можно услышать знакомый тонкий аромат и, подняв голову, заметить вывеску, состоящую из одного иероглифа «ча». Это вход в «салон чайного искусства», в котором можно познакомиться с основами гунфу ча — традиционным ритуалом настаивания и дегустации чая, оценить элегантность классического интерьера, окунуться в незабываемую атмосферу отвлеченного созерцания. Таинство чайной церемонии Китая

раскрывается здесь в точном следовании древним традициям приготовления чая, сервировки чайного стола и процесса чаепития.

Традиция китайского чаепития диктует внимательное и бережное отношение к посуде для заварки чая, которая является неотъемлемой частью чайной церемонии. Ее внешний вид и формы менялись по мере совершенствования искусства приготовления чайного напитка. В эпоху династии Тан высшие слои китайского общества пользовались посудой из золота и серебра, все остальное население — деревянной или керамической. В последующие столетия китайцы все больше предпочтение отдавали в пользу посуды из обожженной красной глины, а также изделиям из фарфора.

Традиционно чай заваривают в керамическом чайнике, емкость которого обычно не превышает 0,5 л. Для тех, кто любит чай пить в одиночестве или вдвоем, самым удобным и экономичным способом является заваривание чая в традиционной чашке *гайвань,* которая имеет вид, подобный среднеазиатской пиале, но с крышкой и с глубоким блюдцем. Часто используют также заварные чайники из фарфора и фаянса. Однако знатоки чая настаивают на том, что лучшими для заварки являются все же глиняные или керамические чайники. Современные мастера гончарного дела продолжили традицию производства классических керамических чайников из темно-красной глины, одновременно разрабатывая целый ряд оригинальных изделий современного дизайна. Собирание чайных сервизов и любование ими становится популярным увлечением для многих китайцев.

В Китае чай является традиционной сельскохозяйственной культурой, важным источником экспортных валютных поступлений. Во многих районах страны вошли в традицию дегустационные конкурсы, в которых принимают участие крестьяне-производители, торговцы чаем и дегустаторы со всей округи. Цены на сорта, объявленные лучшими по итогам таких конкурсов, немедленно растут, что придает состязаниям особый азарт.

Почитание чая, бережное отношение к традициям национального чаепития, творческое применение и совершенствование секретов чайного искусства являются символами современного Китая.

Культ чаепития, сложившийся на протяжении тысячелетий китайской истории, лежит в основе чайных традиций всех стран мира. Начиная с древних веков, чай в Китае стали потреблять как полезный и приятный напиток. Со временем он обрел славу и почитание, стал национальным достоянием китайцев. Выйдя за

пределы страны, чай и традиции чайной церемонии Китая не потеряли своих корней, приобретя в местных ритуалах чаепития национальные черты, отразившие самобытность других народов.

Чайная церемония Японии

Одной из вершин искусства чаепития считается японский ритуал. Суть церемонии отражают четыре принципа, сформулированные ее создателем Сен Рикю: ва, кеи, сей, дзяку, что означает — гармония, уважение, чистота, спокойствие. Гармония — в отношениях между людьми, гармония человека и природы, гармония чайной посуды и манеры ее использования; уважение — ко всем и каждому, исходящие из искреннего чувства благодарности за само существование; чистота — физическая и духовная; спокойствие — тот самый душевный покой, который приходит с постижением первых трех принципов, ради которого чай и заваривается.

В древней японской столице Киото, где до сих пор существует около трех тысяч храмов, есть особый удивительный комплекс, в котором сосредоточены прославленные японские сады, основанные еще в XVI–XVII вв. Двадцать четыре храма и несколько десятков садов расположены на небольшой территории, сады примыкают к деревянным монастырским постройкам (главному дому настоятеля, павильону для медитации, чайному домику и др.) и в разных своих частях неодинаковы, меняясь от поворота к повороту поистине нескончаемой чередой пространственных композиций, цветовых и фактурных сочетаний, тонко выраженных настроений.

Храмы монастырского комплекса Дайтокудзи, о которых идет речь, строились в разное время разными людьми и по разным поводам. Все они становились со временем собственностью буддийских монахов, которые в своей суровой отрешенности от мирской суеты заботились о самом, с их точки зрения, главном: об органичном единении с естественным процессом всей окружающей природной жизни и основанных на этом душевном спокойствии, стойкости и перенесении невзгод, честном выполнении долга.

Монахи монастырей Дайтокудзи исповедовали дзэн-буддизм, [7] появившийся, как и чайная церемония, сначала в Китае в VI в. Культура чаепития привилась на японской почве в XII–XIV вв. К XVI в. японский дзэн-буддизм пережил уже свою собственную историю, в результате которой наиболее популярной оказалась школа Риндзай (китайское название Линьцзи), именно она и покровительствовала созданию монастырей и садов Дайтокудзи.

Дзэн-буддизм, несмотря на свое отрицание жизненной суеты, оказался лучшим наставником в достижении профессионального мастерства в самых различных занятиях человека. Особый

психологический тренинг, исповедовавшийся адептами школы дзэн, был полезен и воинам, и актерам, и медикам, и художникам. Дзэнские монахи не только искали наикратчайшие пути к озарению, но и разрабатывали теории о самом быстром и эффективном достижении цели в любом деле — в борьбе, рисовании и стихосложении, в танце и аранжировке сада или букета, в приготовлении чая.

Среди двух десятков садов Дайтокудзи, создаваемых в течение столетий (с XVI–XVII по XVIII–XIX вв.), есть и такие сады, как, например, сады около чайного домика, в которых древняя символика и жанровый канон как бы скрыты за естественностью расположения деревьев, кустов, камней и цветов. Маленький уголок земли, отведенный под «чайный» сад, является целым миром, где, проходя по извилистой дорожке к чайному домику, вы успеваете пережить разные эмоции, подсказанные вам причудливыми поворотами. Несколько шагов по маленьким камням — и остановка, затем медленное движение по широким камням. Вы ищете взглядом, как удобнее повернуться, чтобы вступить на следующий, будто убегающий от вас камень, — ив это время перед вашими глазами скользит, мерцая и изменяясь, солнечный свет, пронизывающий густоту зелени. Запах цветущих кустов и деревьев делает собравшийся в темных углах воздух тягуче медовым. Голоса птиц, кажется, доносятся откуда-то извне — с верхушки деревьев или открытых солнцу мест.

Момент созерцания, как подготовка к молчаливо-сосредоточенной церемонии чаепития, присутствует в «чайном» саду. Вся динамика сада, вся его архитектоника, определяемая единственной дорожкой, построены на замедлениях и остановках, на «притаенности», полускрытости. К чайному домику не полагается идти прямо, его надо обнаружить в конце пути. Он никогда не стоит в центре композиции, но как бы присутствует в самом духе сада, во всех его потаенных уголках.

Характер созерцания, которому вы предаетесь в дзэнском храме, зависит от содержания наблюдаемой садовой композиции. Это может быть простая рощица, где, кроме странной пустоты, нет ничего условного и символического, может быть и так называемый сухой ландшафт или сад камней, в котором с помощью камней разной величины и формы, гальки и песка создается условная картина мира. Изображаемые горы, реки и моря, острова, животные и птицы символизируют еще и человеческие страсти, законы изменения земных судеб, примеры тому — один из самых знаменитых садов дзэнского комплекса Дайтокудзи — Дайсэн-ин и сад камней монастыря Рёандзи.

Такие сады настраивают на философско-созерцательный лад

не только монахов. Любой посетитель сада может испытать в нем отрадные минуты проникновения в бездонные глубины времени и освобождения от ограниченности земных форм и пространства. Для утонченных жителей Страны восходящего солнца, дорожащих традицией чайной церемонии, чай — не просто напиток. С ним связывают многие культурные обычаи и обряды, внешне напоминающие священнодействие.

Речь идет не о черном душистом чае (ко-тя), прибывшем на острова из-за границы, а об особом зеленом чае (о-тя), который пьют без сахара и особенно любимыми разновидностями которого являются пенящийся напиток из самых молодых побегов «Усу-ча» и густой, как суп, «Кой-ча».

Существует целое искусство приготовления такого чая — тя-до, проникнутое строгостью буддизма и ставящее целью помочь душе обрести покой. Как и многие другие элементы японской культуры и религии, заимствованные из Китая, оно приспособлено к образу жизни и мышления островитян. Веками соблюдаются правила и декорум — жесты, церемониальные выражения, предметы, которые окружают людей во время чаепития. Полная же церемония возможна лишь в интимной обстановке специальной чайной комнаты в чайном домике, где хозяева принимают самых почетных гостей.

Посредине помещения — квадратная выемка, где на керамическом поддоне тлеет древесный уголь. Над ним — котел, похожий на чугунок. Гостей рассаживают возле него с двух сторон на ватных подушках — дза-бутонах, придерживаясь субординации. Сидеть, скрестив ноги, считается развязным, а вытянув их в сторону соседа — неприличным. Сидят лишь на собственных пятках, подложив под колени дзабутон.

Хозяйка священнодействует тоже на коленях. Деревянным черпаком наливает кипяток в фарфоровую пиалу, ополаскивает ее, тщательно вытирает края салфеткой. Кладет в чашку-пиалу щепотку мельчайшего порошка церемониального зеленого чая «Тен-ча», доливает кипяток и взбивает содержимое бамбуковой мешалкой-мутовкой до густоты сметаны, пока зеленоватая пена не поднимется до краев. Первую чашку с поклоном подает первому гостю.

Вся церемония предполагает некоторый аскетизм в деталях. Принимать участие в ней может не больше пяти человек, причем общество подбирается очень тщательно. Гости должны быть одеты соответствующим образом, предусмотренным ритуалом. Больше того, перед началом чаепития они проводят 20–30 минут в передней комнате, где сбрасывают с себя вместе с обувью будничную суету и настраиваются на возвышенный лад. Вся

обстановка чайного домика тоже лишена излишеств — здесь все гармонично и способствует сосредоточенному размышлению.

Чаепитие и сопутствующая ему неторопливая беседа длятся 4–5 часов. Чайная церемония позволяет совместить будничное и праздничное, она успокаивает душу, помогает самоуглублению и самосозерцанию, воспитывает сдержанность, уравновешенность, философское восприятие мира. Словом, чайная церемония — это, скорее, пиршество ума, чем желудка.

Чайные традиции России

Чай на Востоке был известен с глубокой древности. Россия первая среди европейских стран познакомилась с чаем: монголы, буряты, калмыки употребляли напиток из кирпичного чая уже в XV в., сибирские землепроходцы, побывавшие у китайских границ, оценили силу напитка в XVI в. Чаевничать на Руси начали лет 300 назад, когда чай появился в московских лавках наравне с другими товарами. Никто уже и не вспомнит о том, что чай — чужак, иностранец, который прижился в России.

В Москву чай привез посол царя Михаила Федоровича Василий Старков, возвратившийся в 1638 г. из Монголии. Царское посольство получило в качестве подарка от Алтын-хана четыре пуда «китайской травы» — это и был чай. При царском дворе чай пришелся по вкусу, хотя его оценили вначале только как лекарство. Постепенно чай приобрел признание и стал распространяться среди знати и богатых. «Питие доброе, — признавали бояре, — и когда привыкнешь, гораздо укусно.»

В XVI-начале XVII в. вслед за продвижением в Восточную Сибирь русских военных отрядов, которые рассказывали о встречах с китайцами, готовыми торговать своими товарами, отправились и русские купцы. XVII веком следует датировать установление относительно постоянных торговых связей России и Китая через Сибирь. В 1680 г. русское правительство впервые вступило в дипломатические отношения с Китаем, и уже в 1689 г. между Россией и Китаем был заключен Нерчинский договор, по которому устанавливались взаимовыгодные торговые отношения между двумя странами. Торговлю чаем взяло в свои руки частное купечество, которое покупало его в столице Китая и перевозило сухопутным путем. Однако русские караваны, идущие с севера, встречали разного рода препятствия, вплоть до выдворения с территории Китая. После запрета частной караванной торговли в Пекине в 1706 г. торговля велась, главным образом, стихийно в пограничных районах, вдали от китайских центров. В конце концов на закате XVII в. было найдено главное и постоянное место, где съезжались русские и китайские купцы, — г. Урга, будущий Улан-Батор, столица Монголии. Так продолжалось вплоть до Петровской эпохи. В 1727 г. был заключен мирный договор России с Китаем (на реке Буре, поэтому он называется Буринским), по которому главным торговым пунктом было назначено место на дороге из Верхнеудинска (ныне Улан-Удэ) в Ургу — прямо на тогдашней границе между Россией и Китаем. На этом месте с русской стороны вырос поселок Кяхта (ныне он

относится к Бурятии), а с китайской — Май-майчен (ныне монгольский Алтан-Булак). Существовал и другой путь получения чая — морской, из китайского города-порта Кантона, расположенного в провинции Гуандин. Кяхтинский чай считался лучше кантонского, но и стоимость его была значительно выше, так как доставка дешевых сортов чая сухопутным путем стала невыгодна.

В XVII–XVIII вв. чаепитие в России было привилегией двора и богатых вельмож, затем стала постепенно распространяться в дворянских и купеческих слоях. В народную среду чай проникал медленно из-за финансовых трудностей и религиозного консерватизма.

В начале XIX в., несмотря на ворчание некоторых староверов, в дворянских кругах России чай стал самой обычной принадлежностью быта. Традиции русского чаепития нашли свое отражение в классической литературе и искусстве. Великие русские писатели и поэты — А. С. Пушкин, Ф. М. Достоевский, Л. Н. Толстой и другие, являясь любителями и ценителями чая, описывали в своих произведениях обычаи русского чаепития. Лев Толстой с восторгом говорил, что этот напиток имеет чудодейственную силу, «высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине души».

В конце XIX в., после реформы 1861 г., круг потребителей чая неуклонно расширялся, постепенно включая в себя широкие слои народа, что можно связать с постепенным ростом благосостояния средних сословий России (мещанского, разночинного). В связи с этим стремительно росло количество ввозимого в страну китайского чая, появлялись чаеторговые фирмы, крупнейшими из которых следует назвать купеческие дома Поповых и Боткиных.

На Руси чаевничать любили все, от мала до велика. Чаепитие в России не было доведено до уровня ритуала, как в Японии, да, наверно, это и противоречило бы «загадочной» русской душе. Русской традиции более свойственна поэтичность и многоликость форм. Однако и здесь существуют обязательные элементы, нашедшие свое отражение даже в архитектуре — строительстве при домах больших открытых южных веранд, выходящих в сад. В провинциальных городах, к счастью, можно и сейчас видеть такие уютные деревянные дома с верандами, уцелевшие от смерчей революций и войн. Хорош чай летним вечером на такой веранде или в саду, когда семья собирается у самовара, течет неспешная беседа, все наслаждаются душистым чаем с медом, молоком и ароматами вечернего сада. Пили чай долго, напиток освежал, бодрил, поэтому любые — и деловые в том числе — вопросы решались успешно.

Интерес к чужеземной «траве» стал органичным продолжением давних традиций — дедовских обычаев приготовления напитков с настоями и отварами всевозможных трав, одним из которых был сбитень — смесь меда, пряностей и лекарственных трав (мяты, липы, зверобоя, бузины и др.) — Развитие чаеторговли с Китаем через Кяхту и Кантон привело к тому, что неведомый прежде напиток стал серьезным конкурентом традиционным русским медам и настоям из трав.

В суете сегодняшних дней мало кто задумывается над замечательными традициями русского чаепития. Время меняет уклад жизни и отношение человека к некогда модным и необходимым в доме предметам. Самовар и чаепитие — понятия на Руси неразделимые. Чудо-водогрейный прибор до сих пор воспринимается как символ российского гостеприимства и радушия, благодаря которому в России закрепилась бережно хранимая веками чайная традиция.

Своим распространением в России самовар обязан установившемуся в середине XVIII в. обычаю пить чай несколько раз в день. Его внешний вид и декоративная отделка многократно менялись на протяжении истории. Ранние самовары совсем не отвечают нашим представлениям об этом хорошо знакомом предмете. Первые русские самовары имели круглую, заимствованную у чайника форму и самоварящий прибор — трубу для горячих углей и поддувало. Их стали изготавливать на мануфактурах Урала и Москвы с 60-70-х гг. XVIII в. К тому же времени относятся самовары-кухни, имевшие несколько отделений для разных блюд и способные сохранять их в горячем виде долгое время. Эти функциональные особенности самоваров, свойственные термостатам, успешно использовались в дальней дороге по бесконечным российским просторам. Самовары первой половины XIX в. отличает многообразие видов, форм, размеров и богатство декоративной отделки. Они относились к числу модной, дорогостоящей посуды, украшавшей столы высшей знати, богатого купечества, зажиточных горожан. Изготавливали самовары из накладного серебра (медные в основе, покрытые тонким провальцованным листом серебра), которые делались для «широкого» потребителя и по специальному заказу. К середине XIX в. чаепитие стало частью национальной, культурной традиции россиян — как состоятельных, так и малоимущих. Самовар стал необходим в каждом доме, поэтому и «самоварный» рынок отвечал многообразию художественно-эстетических запросов и материальному благосостоянию различных слоев русского общества. Крупнейшим центром производства самоваров была Тула, изготавливались они также в Москве, во

Владимирской, Костромской, Ярославской губерниях. Популярность приобрела продукция самоварных «королей» России, составивших династии Баташевых, Воронцовых, Тейле и других. К исходу XIX столетия самовары можно было встретить почти во всех зажиточных домах, в фабричных казармах, крестьянских избах, в чайных и трактирах, на постоялых дворах. Чай пили дома, в общественных местах, без него не обходилось ни одно массовое гулянье. Таким образом, для русского общества чаепитие приняло характер национального обычая.

Особое отношение к чайной церемонии сложилось в московских домах. Размеренный ритм жизни Москвы сформировал обычай пить чай в определенное время — утром, в полдень, в четыре часа дня и непременно вечером.

Традиция вечернего семейного чаепития, к середине прошлого века вошедшая в моду и в других европейских странах, сложилась именно в России. Вечером, когда собиралась семья, приходили гости, накрывали стол в гостиной или специальной чайной комнате. На видном месте стола, покрытого белоснежной скатертью, ставили самовар на подносе, который как бы объединял участников застолья. Возле самовара хлопотала хозяйка или ее старшая дочь.

В отличие от восточных традиций, здесь ценилось не только качество приготовленного напитка, но множество кушаний и сладостей, подаваемых к чаю, богатство и изысканность сервировки стола. В сервировку чайного стола входили заварной чайник и чайница, молочники, сливочники, вазы и сахарницы для сладостей и выпечки, ситечко, щипцы для сахара, полоскательница и другие необходимые предметы. В богатых домах в ходу была модная посуда из серебра или белометаллических сплавов, выполненная в технике накладного серебра в подражание дорогостоящей серебряной, изысканные стеклянные, фарфоровые и фаянсовые сервизы знаменитых русских заводов — Императорского, Гарднера, Попова. Стол с выпечкой и сладостями стал особенностью русского чаепития. Всевозможные кондитерские изделия, варенье, джемы, ватрушки, сайки, баранки, кулебяки, коржи, пряники и многое другое составляли непременное угощение к чаю.

Однако главным действующим лицом оставался все же чай. И Москва была его главным потребителем, именно сюда завозились его самые лучшие сорта, разнообразие которых отражало вкусы взыскательной публики. В 1840-х гг. здесь насчитывалось более ста чайных магазинов. Товарные марки лучших чаеторговых фирм России («Петра Боткина и сыновья», «Братья К. и С. Поповы», «Василий Перлов с сыновьями») были хорошо известны

почитателям китайского, индийского и цейлонского чая.

Счастлив, кто знает настоящее русское чаепитие, но вдвойне счастлив тот, кто бережно сохранил его традиции в своей семье. Они являются не только знаками сокровенной преемственности, внутренней жизни, но и теми элементами гармонии, что соединяют прошлое, настоящее и будущее — семью, очаг, время и пространство.

Глава 2. Природные тайны чая

Родина чайного растения

Чай — вечнозеленое растение. Он произрастает в некоторых тропических и субтропических районах земного шара. В отличие от многих других сельскохозяйственных растений, которые возделывают из-за семян, плодов, цветов, корней, корневищ, клубней и т. д., чай культивируют главным образом из-за молодых 2-3-листных побегов (флешей), которые являются сырьем для промышленности.

В литературе нет единого мнения относительно родины чайного растения. Одни считают его родиной Китай, другие Северную Бирму и Аннам во Вьетнаме. По мнению некоторых исследователей, родиной чая является Ассам (Индия), где в начале XIX в. были обнаружены его дикорастущие виды.

Согласно теории центров (или очагов) происхождения культурных растений Н. И. Вавилова, чай принадлежит к одному из них — китайскому. Несомненно, что относящиеся сюда территории Восточной и отчасти Южной и Юго-Восточной Азии — настоящая родина этого растения. Конкретно же местности и растительные формации, где был найден дикий чай, установлены недостаточно определенно. Например, швейцарский ботаник А. Декандоль (1883) высказал предположение, что чай распространился из северных районов Индокитая; русский исследователь А. Н. Краснов (1898) считал, что дикий чай встречается лишь в районах Китая и Японии в лесах, где преобладают вечнозеленые дубы; известный советский ученый К. М. Джемухадзе, изучив биохимические особенности дикорастущего вьетнамского чая, пришел к выводу, что местом происхождения чая следует считать Вьетнам. Вопрос об истинной родине чая продолжает обсуждаться до настоящего времени, так как поиск корней генеалогического чайного древа, знание конкретного места его рождения может помочь найти первозданную форму, которая даст необходимый исходный материал для всестороннего изучения и улучшения растения. Следует отметить, что химический состав и биохимические особенности дикорастущего чая мало изучены. Это и понятно, так как основные массивы его были открыты в последнее время. Однако уже известно, что листья, собранные с дикорастущих растений, по своему качеству не уступают листьям культурных форм. В частности, чайные растения, произрастающие дико в провинции Юньнань, имеют крупные, мясистые, вечно-зеленые листья. Деревья хорошо вегетируют и дают крупные тяжелые флеши. Известно также, что листья дикорастущего чая содержат

белки, углеводы, различные витамины, кофеин, дубильные вещества и катехины.

Современные ученые на основании материалов последних исследований попытались внести некоторую ясность в вопросы эволюции чая. Исходя из того, что характерной особенностью чая является синтез в больших количествах разнообразных фенольных соединений, особенно катехинов, изученный ими материал позволил предположить, что образование, накопление и превращение катехинов в листьях чая — признак наследственный. Биохимические изменения листьев дикорастущих и культурных растений, по мнению ученых, указывают на место происхождения чая и путях его распространения. На основании исследований по изучению катехинового комплекса чайного листа разного происхождения, сравнения дикорастущих и культурных форм чая по катехиновому составу веществ, то есть учитывая биохимические особенности чайного растения, а не только анатомо-морфологические показатели, ученые пришли к выводу, что дикорастущие формы древовидного чая провинции Юньнань являются наиболее древними. При продвижении этих растений в более суровые условия севера и мягкие юга они приспосабливаются к новым экологическим условиям путем усложнения состава катехинов.

Дикорастущие растения юньнанского чая по анатомо-морфологическому строению заметно отличаются от дикорастущего чая, обнаруженного в других провинциях Китая. В Юньнани леса, в подлеске которых находится дикий чай, образованы преимущественно деревьями из семейств Fagoceae и Lauraceae. Располагаются леса на высоте от 1000–1200 до 1500–1700 м над уровнем моря по горному профилю до так называемой линии морозов, лежащей на юге Юньнани приблизительно на высоте 1700 м. Чай часто образует очень густой подлесок, местами почти сомкнутый, до 2 м и более высотой. Постоянно встречаются экземпляры со стволами диаметром 20 см и больше. По форме и характеру роста дикий юньнаньский чай — скорее приземистое дерево, чем высокий кустарник, так как главный ствол обычно хорошо выражен. Крона приплюснутая или шаровидная. Иногда чайный подлесок имеет вид густой шпалеры, особенно когда с него постоянно обрывают листья и мелкие веточки.

Глубокие физиологические различия дикорастущих чайных растений из провинций Юньнань, Гуйчжоу и Сычуань характерны для их внешнего вида, а также обмена веществ, качественного и количественного состава катехинов в собранных листьях чая.

Растение, с которого собирали флеши в провинции Юньнань, — хорошо развитое дерево с раскидистой кроной. Высота его 5,47 м, диаметр ствола 35 см. Листья крупные, эллипсовидной формы, остроконечные с зубчатыми краями, темно-зеленые. Длина листа — 15,1 см, ширина — 6,3 см, жилок 11 пар. Дерево растет высоко в горах (1100 м над уровнем моря), на северо-восточном склоне крутизной 35°. Возраст дерева более 800 лет. Растущая почка длинная (1–1,5 см) и сплошь покрыта белыми волосками. Нижняя часть листьев также покрыта белыми волосками — пушком. Все части флешей дикорастущего чая из провинции Юньнань содержат в больших количествах катехины. Особенно богаты этими веществами быстрорастущие двулистные флеши, которые синтезируют их почти вдвое больше, чем взрослые 4-5-листные, или старые, уже закончившие свой рост.

Провинции Гуйчжоу и Сычуань хотя и граничат с провинцией Юньнань, однако по почвенно-климатическим условиям заметно отличаются от нее. Так как резко различающиеся условия произрастания чайного растения оказывают влияние на формирование и характер обмена веществ в нем, в листьях и флешах дикорастущего чая провинций, расположенных восточнее и севернее провинции Юньнань (провинции Гуйчжоу, Сычуань), где зима и весна более холодные, а лето более жаркое, катехинов содержится меньше.

Дальнейшие исследования показали, что эти различия в обмене веществ дикорастущего чая сохраняются и в культурных формах. Характерная особенность крупнолистного юньнаньского чая как в дикой, так и в культурной форме — синтез в больших количествах эпикатехина и эпикатехингаллата (галлового эфира эпикатехина). Культурные формы чая других провинций Китая образуют и накапливают в больших количествах эпигаллокатехин и эпигаллокатехингаллат, то есть синтез галлирован-ных катехинов у них превалирует над негаллированными.

Таким образом, как в естественных условиях, так и в культуре при продвижении на север, северо-восток и даже северо-запад от провинции Юньнань у чайного растения, наряду с морфологическими изменениями, происходили сдвиги в обмене веществ в сторону усиления процессов гидроксилирования фенольных соединений.

При продвижении чайного растения на юг — в районы Индии, Индокитая и так далее — сохраняется его внешний вид. Однако, как показали исследования, оно также отличается от юньнаньского чая по химическому составу, в том числе и по содержанию катехинов. Thea assamica, как и Thea sinensis китайских провинций Гуйчжоу и Сычуань, синтезируют

преимущественно галлированные катехины (эпигаллокатехин и его галловый эфир — эпигаллокатехингаллат).

Итак, существующие глубокие биохимические различия между крупнолистным юньнаньским чаем и чаем других провинций Китая, а также ассамского чая, говорит о его более древнем происхождении. Культурные древовидные крупнолистные формы чая, распространенные в провинции Юньнань, нередко относят к разновидности Thea assamica, но такое определение чисто субъективно и следует считать ошибочным. Юнь-наньский чай возник в районе его естественного распространения в условиях мягкого климата провинции Юньнань. Видимо, здесь сложилась и первоначальная форма чая с сохранившимся до наших дней обменом веществ.

При перемещении чайного растения с места его возникновения в иные условия под влиянием внешней среды менялись анатомо-морфологиче-ские признаки и обмен веществ. При продвижении на север, северо-восток и северо-запад в районы с ярко выраженной зимой древовидная форма растений изменилась на кустовидную (Thea sinensis), а обмен веществ — в сторону интенсивного синтеза галлированных катехинов. При гродвижении в районы с мягким зимним периодом, но с жарким летом тропические и субтропические районы Индии и Индокитая), хотя и сохранилась древовидная форма растений (Thea assamica), но под влиянием условий среды (высокая температура воздуха, световой режим, почвы, осадки и т. п.) также изменился обмен веществ за счет усиления процессов гидроксилирования, образования галловой кислоты, галлокатехина н его галлового эфира эпигаллокатехингаллата.

Расширению ареала дикорастущего чая во многом способствовала деятельность человека. Жители провинции Юньнань, видимо, давно занимались окультуриванием дикорастущего чая, о чем свидетельствует тот факт, что растения чая в этой провинции представлены, в основном, дре-эовидными крупнолистными формами. Распространение растений чая из районов его первоначального возникновения, проходило видимо, по течению рек, которые берут начало в горах провинции Юньнань (Янцзы, Сон-Кой, Меконг, Салуен, Иравади и их притоки). Река Янцзы течет через основные чайные провинции КНР: Сычуань, Хубэй, Хунань, Аньхой и др. Красная и Черная реки с гор провинции Юньнань текут через Вьетнам, р. Меконг — через Лаос, а реки Салуен и Иравади — через Бирму. Река Брамапутра, которая течет через районы Ассала, не берет начало в Юньнани, но в нее впадают многочисленные реки этой провинции.

Следует отметить, что по течению почти всех указанных рек

найдены заросли дикорастущего чая. Так, в начале XIX в. были обнаружены огромные массивы дикорастущего чая в горных районах Индокитая (Вьетнам) и в северо-восточной части Ассала (в районе Садийя) по течению реки Брамапутры. Вьетнамская разновидность чайного растения шан, которая широко распространена в диком виде и в культуре, является древовидной формой. Высота деревьев 8-10 м, длина листьев 16–17 см, ширина — 4–7 см, пластинка эллиптическая с длинным кончиком бледно-зеленого цвета. Почка длинная, опушенная серебристыми волосками, что, видимо, и легло в основу названия шан (по-вьетнамски «шан» означает снег). Дикорастущий чай, исследованный в Индии, ботаники относят к ассамской разновидности и характеризуют морфологически как древовидную форму с ярко выраженным штамбом, крупными листьями и тонкой пузырчатой пластинкой.

Ботаническая характеристика чайного растения

Среди специалистов существуют разногласия относительно ботанического определения чайного растения, в связи с чем оно имеет ряд наименований: Thea sinensis L., Camellia sinensis L., O. Ktze, Camellia Thea Link и Camellia theifera (Griff). Эти названия произошли от того, что Карл Линней сперва классифицировал чайное растение как Thea sinensis, а впоследствии как Camellia. При выборе термина ученый взял за основу его китайское название «тиа» и придал ему при написании начертание, имеющее с ним схожее звучание — имя греческой богини солнца, луны и рассвета, матери богов и всего живущего на земле Тейи (Фейи). Под этим названием — Thea — растение и вошло в научный лексикон. До сих пор многие ботаники относят чай к роду Camellia. Однако род чай как монолитный может быть признан самостоятельным.

В настоящее время чайное растение относят к покрытосеменному (Angiospemae) типу растений, класс двудольные (Dicotyledonae), порядок чаецветные (Theaceae), род чай (Thea).

В культуре, как и в диком состоянии, встречаются древовидная и кус-товидная формы чайного растения. У древовидной формы штамб ясно выражен, крона развивается, главным образом, в высоту. Растения кустовидной формы имеют небольшой штамб и вертикальное ветвление. Крона их развивается в ширину и в высоту. Крайние представители кустовидной формы чая — растения со стелющимся ветвлением, у которых крона развивается, главным образом, в ширину.

Таким образом, существует два вида чая: китайский чай (Thea sinensis) и индийский, или ассамский, чай (Thea assamica). Оба вида — вечнозеленые растения. Однако разновидности чайного растения, объединенные в Thea sinensis, более морозоустойчивы, чем разновидности, объединенные в Thea assamica.

Thea sinensis является «северным» видом чая (его морозостойкость доходит до минус 12–15 С), это куст. Китайский чай произрастает преимущественно в странах субтропического климата — в Китае, Японии, Грузии, в северных районах Индии. В Thea sinensis различают японскую, китайскую и крупнолистную китайскую разновидности.

Китайский чай — куст с густым ветвлением, достигающий 3 метров высоты при свободном росте. Листья удлиненно-овальной

формы длиной 60–70 мм и шириной 20–30 мм. Пластинка листа гладкая, ровная, кожистая. Окраска зеленая, число нервов 9-12.

Японский чай представляет собой низкорослый куст с густым ветвлением и очень мелкими листьями. Листья удлиненно-овальной формы длиной 40 мм и шириной 15–20 мм. Пластинка гладкая, толстая и кожистая. Окраска темно-зеленая, тусклая, число нервов 8-10. Эта разновидность чая могла возникнуть из китайского чая, попавшего при произрастании в условия более сурового климата.

Thea assamica является «южным» видом чая (его морозостойкость не превышает минус 3–4 °С), в естественном состоянии это дерево высотой 15–18 метров. Ассамский (индийский) чай и близкие к нему гибриды — тропические растения распространены, главным образом, в Индии, на Цейлоне и в других странах, где не бывает зимы.

В Thea assamica различают следующие разновидности чая: ассамскую, Лушай, Нага-Хилл, Манипури, Бурма, Шан, цейлонский гибрид и другие.

Ассамская разновидность вида Thea assamica представляет собой небольшое дерево с листьями длиной 100–175 мм и шириной 50–75 мм. Листья имеют удлиненно-яйцевидную форму светло-зеленой окраски, пластинка листа тонкая, пузырчатая, что является признаком высокого технологического достоинства этой разновидности чая.

Разновидность Лушай — тополевидное дерево высотой до **15–18 м.** Листья длиной 200–250 мм и шириной 100–150 мм. Разновидность известна лишь в диком виде.

Разновидность Нага-Хилл — небольшое дерево с вертикальным ветвлением. Листья продолговатые длиной 100–225 мм, шириной 50–75 мм.

Манипури — самое широколистное растение из всех форм индийского чая. Листья мягкие, удлиненно-овальные, темно-зеленые длиной 150–200 мм, шириной 62–87 мм.

Бурма и Шан относятся к ассамским гибридам. Они образуют ряд типов, переходящих в Манипури и Юньнань. Листья эллипсовидной формы, мельче, толще и грубее, чем у Манипури.

Цейлонский гибрид близок к ассамскому чаю. Он имеет более крупные листья, чем китайский, длиной 100–140 мм и шириной 40–50 мм. С китайским чаем его роднят жестковатость и неясно выраженное жилкование листа.

Юньнань — промежуточная форма между разновидностями Бурма и Нага-Хилл. Она имеет сходство с крупнолистной разновидностью китайского чая, отличаясь от нее более мелкими листьями.

Существует мнение, что сортов в собственном смысле этого слова у чайного куста не имеется. Термин «сорт» в культуре чая принято применять условно. Все то разнообразие форм чайного куста, которое имеется в культуре чая, является результатом скрещивания двух основных видов и ряда разновидностей чайного куста. Одновременно развитие этих форм чайного куста в разных экологических условиях отдельных районов способствовало образованию ценных сортов чайного куста с устойчиво наследственными признаками (морфологическими, физиологическими, химическими и другими).

Анатомия чайного листа

Самым важным вегетативным органом чая, из-за которого растение, собственно, и культивируют, являются листья. Встречается четыре варианта их расположения: вертикальное, полувертикальное, горизонтальное и полугоризонтальное. При вертикальном расположении между листьями и осью побега образуется острый угол. В этом случае листья, как правило, жесткие и грубые и нижними сторонами обращены наружу. При полувертикальном расположении листья на побеге сидят под углом 45–60°, видны верхняя и нижняя стороны пластинки. Листья заметно развернуты и более мягкие, чем у предыдущей формы. При горизонтальном и пониклом расположении наружу обращена только верхняя сторона пластинки листа. Гибкие края листьев отогнуты, междоузлия длинные, листья нежные и мягкие. Первые две формы расположения листьев характерны для чая китайского и японского происхождения, третья и четвертая встречаются, главным образом, у ассамского чая.

Морфологическое строение чайного листа является важнейшим наследственным признаком, который определяет существенное отличие сортов Thea sinensis и Thea assamica. Их характеризует величина (длина, ширина и толщина), форма, цвет, характер жилкования и особенности строения тканей (клеток). Указанные анатомические признаки чайного листа изменяются в зависимости от произрастания растения чая в разных экологических условиях.

Самые крупные листья, а следовательно, и флеши — у юньнаньского и ассамского чая, а самые мелкие — у японского. Площадь листовых пластинок японского листа равна 6,4 см^2, китайского — 21 см^2, индийского составляет 40 см^2 (рис. 2). Форма листьев может быть округлой, яйцевидной, эллипсоидной, вытянуто-эллипсоидной и ланцетовидной. Изменениям также подвержена толщина листа, которая может быть тонкой, средней и толстой.

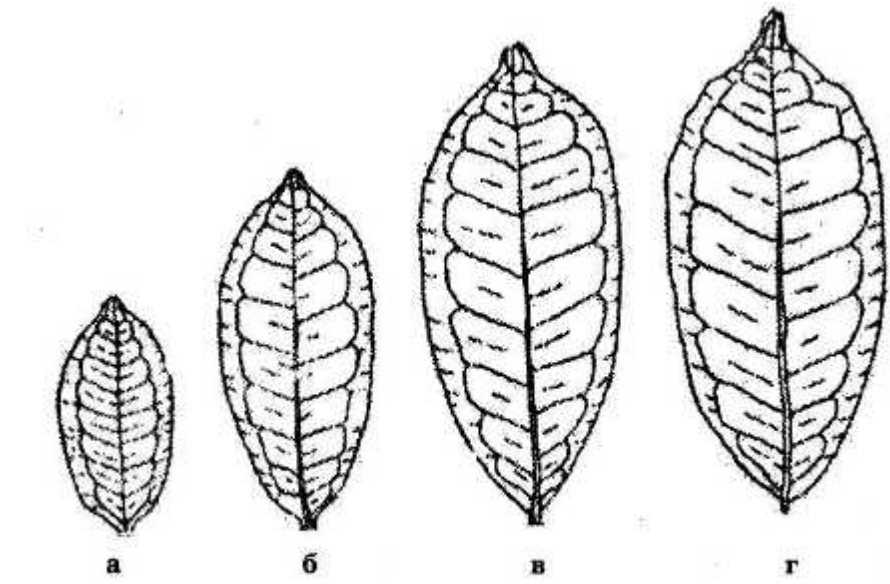


Рис. 2. Листья чая: *а* — японского; *б* — китайского; *в* — индокитайского; *г* — индийского.

Цвет листа зависит от количества хлорофилла, содержащегося нем, и его диапазон включает оттенки от светло- и темно-зеленого до антоцианового (красно-фиолетового). Листья, которые содержат меньшее количество хлорофилла, то есть более светлые, дают лучшую продукцию.

При изучении тканей и клеток чайного листа было установлено, что с верхней и нижней стороны он состоит из однослойных клеток эпидермиса, под которым в зависимости от разновидности чайного куста находится один, два или три слоя палисадной ткани, а под ними идут клетки губчатой паренхимы. Исследования поперечного разреза чайного листа показали, что листья японского, китайского и индийского чая отличаются, в основном, строением палисадных клеток чайного листа, степенью их развития (рис. 3). Увеличение толщины палисадной ткани, а также ее соотношение к губчатой говорит о приспособленности растения к засухе и низким температурам.

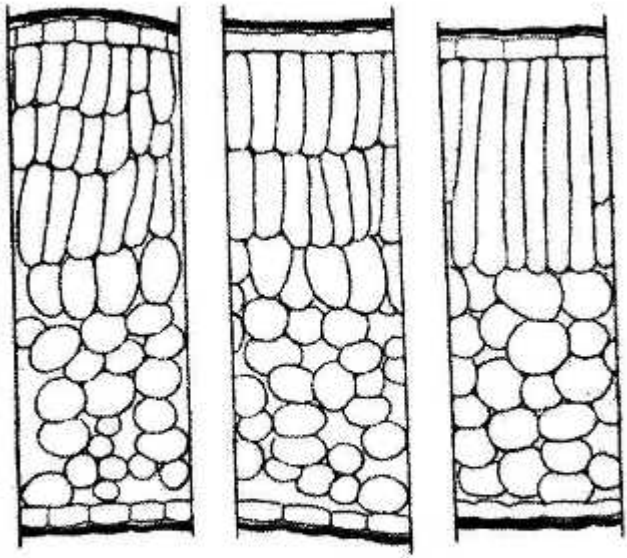


Рис. 3. Анатомическое строение листа чая: *а* — японского; *б* — китайского; *в* — индийского.

На нижней поверхности листа расположены устьица и волоски. Больше всего волосков находится на молодых листьях и стеблях. Обильное образование волосков на чайном листе происходит, главным образом, при засухе, так как, находясь на нижней стороне листа, волоски затрудняют движение воздуха над устьицами, в связи с чем сильно уменьшается испарение. При переработке чайный сок, богатый кофеином, частично оседает на волосках и на них ферментируется. После сушки волоски приобретают золотистый цвет, что улучшает внешний вид продукции и указывает на качество сырья.

Факторы, влияющие на качество чайного листа

Листья основных видов чайного куста — Thea sinensis и Thea assamica — различаются между собой не только морфологически, но и по химическому составу, поэтому чаи, полученные от разных видов чайного растения, различны по вкусовым и ароматическим достоинствам. Разница в химическом составе разновидностей чайного куста является результатом различия их наследственных свойств, установившихся под влиянием различных климатических условий произрастания.

Чайное растение чувствительно к изменениям внешних условий, что приводит к различиям в химическом составе листа, собранного в разных местах произрастания. Листья северных разновидностей чайного куста (китайской и японской) содержат меньше растворимых (экстрактивных) веществ и танина, чем листья южной (индийской). Поэтому чаи китайских разновидностей (например, чаи из сорта Кимынь) обладают более тонким, мягким вкусом и ароматом, чем чаи ассамских разновидностей.

К важнейшим факторам, влияющим на качество чая, относятся климат и почва. Попытка разведения чайных плантаций во многих странах потерпела неудачу именно из-за неподходящих для чайного куста условий произрастания. Температура, влажность воздуха, количество солнечных дней и другие климатические условия оказывают определенное влияние на качество чая. Так, в менее теплых местах с недостаточным количеством осадков получают чаи пониженного качества. Это связано с изменением химического состава чайного листа, который зависит от нежности листа, способа и возможного времени сбора, а также других показателей, характерных для той или иной разновидности чайного растения.

Отмечая связь между морфологическими признаками чайного растения и химическим составом его частей, надо сказать, что больше дубильных и экстрактивных веществ содержится в листьях антоциановой окраски, меньше — в светло-зеленых и еще меньше в темно-зеленых листьях.

Качество продукции во многом зависит и от правильного проведения сбора чайного листа. Чем нежнее и однороднее собранная масса листа, тем больше возможностей получить из нее продукт хорошего качества. Не собранные вовремя молодые побеги грубеют и, следовательно, ухудшается качество чая. Во

избежание этого на чайных плантациях принята система непрерывного сбора листа. Как только на чайном кусте появляются четырех- и пятилистные побеги, с них срывают верхушечные части, состоящие из двух-трех нежных листочков с почкой — флеши, или двулистные глушки (рис. 4). Вместе с тем сбор производится так, что после удаления флеша на побеге остается так называемый рыбий лист, представляющий собой недоразвитую пластинку и один-два нормально развитых листа.

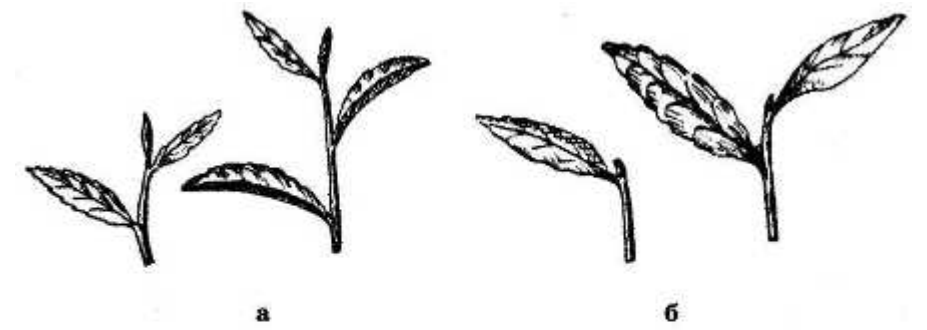


Рис. 4. Молодые побеги чая (флеши): *а* — нормальные двулистные и трехлистные флеши (два и три листочка с почкой); *б* — глушки (однолистный и двулистный).

Сбор флешей на протяжении вегетационного периода нарушает нормальные физиологические процессы чайного растения, поэтому система сбора чайного листа построена таким образом, что, в основном, собирают трехлистные и двулистные флеши. Как правило, применяются четыре способа сбора чая: обычный, легкий, усиленный и жесткий. Обычный сбор представляет собой сбор дву- и трехлистных флешей, а также двулистных и однолистных глушков; усиленный сбор заключается в том, что в течение всего сезона с куста собирают дву- и трехлистные флеши до рыбьего листа; легкий сбор применяется для восстановления низкоурожайных плантаций; жесткий сбор — это осенний сбор огрубевшего листа, когда собирают не собранные вовремя огрубевшие флеши.

Кроме таких общепринятых способов сбора, на практике существует особый сбор, при котором собирают лишь почки, одно- и двулистные флеши с трех- и двулистных побегов. Чайный лист этого сбора идет на производство элитных («императорских») сортов чая.

Одним из основных агротехнических мероприятий, направленных на получение хорошего качества сырья для производства чая, является также подрезка чайного куста. В

зависимости от состояния чайного куста применяют либо шпалерную подрезку, которая проводится на чайных плантациях ежегодно, либо тяжелую, которую применяют для формирования чайного куста. Тяжелая подрезка делится по высоте удаляемой части кроны на несколько типов. В первый год она ухудшает качество чая, однако в последующие годы качество чая улучшается.

Химический состав чайного листа

Качество сырья и полученной из него продукции во многом зависит от химического состава зеленого чайного листа. Во всем мире учеными ведутся большие работы по изучению зеленого чайного листа и тех превращений, которые протекают в нем при технологической переработке, проводятся систематические биохимические исследования, касающиеся сырья и технологии производства чая. Биохимики отмечают, что созревший чайный лист содержит более 130 различных веществ и соединений, определяющих главные достоинства чая — вкус, аромат и цвет.

Изучение химического состава зеленого листа и готового чая проводится потому, что при переработке чайного листа происходят значительные количественные и глубокие качественные изменения. Знание превращений, которые претерпевают вещества во время роста и развития зеленого листа, а также при его переработке, совершенно необходимо не только для улучшения качества сырья и направленного ведения технологических процессов при производстве чая, но также для правильного потребления готовой продукции (в том числе в лечебных целях).

Чайный лист состоит из воды и сухого вещества. В зеленых листьях чая, то есть в сырье, 73–81 % составляет вода и лишь 19–27 % — сухие вещества. В готовом чае, наоборот, на долю воды приходится 3–7 %, а сухих веществ — 93–97 %.

Вода. Вода по количественному составу является главной частью зеленого чайного листа. Ее содержание в двух- и трехлистных флешах колеблется от 75 до 82 % в зависимости от сорта растения, места произрастания чайного куста, возраста, климатических и почвенных условий, а также других факторов. Содержание воды в молодых листьях высокое, **с** возрастом оно постепенно уменьшается. Наибольшее количество воды содержится в стебле; почка и первый лист содержат воды больше, чем второй и третий лист.

Вода в чайном листе является средой, в которой происходит взаимодействие растворенных веществ, она участвует в реакциях гидролиза и окисления-восстановления. В зеленом чайном листе вода представлена в двух формах — свободная и связанная. Содержание свободной воды во флеше составляет 20–22 %, связанной — 78–80 %. Связанная вода соединена с сухими веществами чая, ее содержание зависит от количества коллоидных веществ (фенолы, белки, гидропектин и др.), количество которых с увеличением возраста чайного листа

уменьшается, что ведет к уменьшению количества связанной воды.

При переработке зеленого чайного листа вода претерпевает существенные количественные изменения. Во время процесса фиксации ее содержание уменьшается от 75–78 до 58–62 %, а во время сушки — до 3–5 %.

Состав сухого вещества чая. Наиболее важными составными частями сухого вещества чайного листа являются фенольные соединения, алкалоиды, эфирные масла, белки, углеводы, пектиновые вещества, пигменты, витамины, ферменты и минеральные вещества.

Сухие вещества делятся на две группы: *растворимые и нерастворимые* в воде (табл. 1). Водорастворимую фракцию сухого вещества в технологии чая называют экстрактивными веществами, или экстрактом. Нерастворимая фракция — это балластные вещества, остающиеся в разваренном листе в виде остатка после заваривания. В технологии чая эту часть называют разваркой.

Экстрактивные вещества 41–58%		Балластные вещества 42–59%	
Фенольные соединения (катехины, теогаллин, хлорогеновая кислота, антоцианы и другие)	14–26%	***Белки***	20–22%
		Нерастворимые углеводы (целлюлоза, крахмал, гемицеллюлоза)	5–18%
Углеводы (моносахариды, дисахариды, пентозы)	4–5%		
Производные пурина (кофеин, гуанин, аденин, теофиллин, теобромин)	2–4%	***Пектиновые вещества*** (протопектин)	8–9%
Гидроаскорбиновая кислота	2–3%	***Лигнин***	6–7%
Пектиновые вещества (гидропектин)	2–3%	***Смолы***	2–3%
Минеральные вещества: K (калий), Ca (кальций), Mg (магний), Fe (железо), Si (кремний), Na (натрий), Al (алюминий), Mn (марганец), Sr (стронций), Ni (никель), Cu (медь), Zn (цинк), Ba (барий), Rb (рубидий), Ti (титан), Cr (хром), Sn (олово), Ag (серебро), V (ванадий), J (йод) и др.	3–4%	Прочие нерастворимые вещества: ***нерастворимые*** (соединенные с белками) ***дубильные вещества; жирорастворимые витамины*** *A* (ретинол), K (филлохинон), E (токоферол); ***нерастворимые минеральные вещества; органические кислоты*** (щавелевая, хинная и другие); ***нерастворимые ферменты*** (соединенные с нерастворимой частью клетки); ***хлорофилл***	1–2%
Аминокислоты	1–2%		
Органические кислоты (щавелевая, яблочная, янтарная, лимонная, молочная, шикимовая, фенолкарболовые, парокумаровая и другие)	1%		
Прочие растворимые вещества: ***водорастворимые витамины*** B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_3 (пантотеновая кислота), C (аскорбиновая кислота), PP (никотиновая кислота), K (филлохиноны), U (метилметионин) и P (группа флавоноидов); ***азотистые вещества*** (растворимые в воде белки, аминокислоты); ***ферменты*** (окислительные ферменты (фенолоксидаза, пероксидаза, каталаза, цитохромоксидаза) и гидролитические (инвертаза, амилаза, протопектиназа, протоиназа, протоилаза); ***ароматические вещества; спирты; пигменты*** (хлорофилл, каротин и ксантофилл, флавоноиды)	10–12%		

От количественного соотношения этих веществ в сырье зависит качество готовой продукции. Важно отметить, что при переработке зеленого чайного листа изменяется, главным образом, содержание экстрактивных (растворимых) веществ.

Высококачественное сырье и готовая продукция содержат больше экстрактивных веществ, чем низкокачественная. Их содержание зависит от сорта растения, возраста листа, времени сбора, агротехнических мероприятий, технологии переработки и других факторов. Так, сырье, полученное с кустов сортов индийского чая, содержит больше экстрактивных веществ (до 50 %), чем с китайского (45 %) или японского (43 %). Почка и

первый лист содержат этих веществ больше, чем второй и последующие листья, то есть с увеличением возраста чайного листа количество экстрактивных веществ уменьшается (рис. 5). Содержание экстрактивных веществ меняется также по периодам сезона: в начале и конце сезона оно минимальное, в середине, наоборот, — максимальное.

Фенолъные соединения. Вопрос образования, превращения и условий накопления фенольных соединений — центральный в биохимии и физиологии чая, так как именно они обеспечивают наиболее ценные свойства чая.

В литературе о чае встречаются разные термины для определения этих веществ: фенольные соединения, полифенолы, дубильные вещества, танин и танино-катехиновый комплекс. Термин «дубильные вещества», или адекватный ему термин «танин», ввел французский исследователь Сеген, обозначив им фенольные соединения, которые находятся в значительных количествах в экстрактах многих растительных материалов и обладают способностью дубить кожу. Изначально в кожевенной промышленности для дубления кожи применялись настои дуба, поэтому от латинского слова tan (дуб) и образовано название вещества.



Рис. 5. Содержание основных компонентов девятилистного чайного побега (от первого листа к стеблю).

Чайный танин не представляет собой однородное вещество, а является смесью генетически близких веществ. Истинных дубильных веществ (танина) в чайных флешах почти нет, так как чайный лист содержит фенольные соединения, состоящие, в

основном, из простых катёхинов (и их производных), имеющих низкомолекулярную массу. Однако во время технологической переработки сырья фенольные соединения зеленого листа претерпевают значительные изменения, их молекулярная масса увеличивается, и они приобретают свойства дубильных веществ.

Долгое время ученым не удавалось выяснить состав чайного танина. Лишь разработав методы разделения дубильных веществ на фракции ученым удалось установить их две основные разновидности — катехиновую и танинную, которые отличаются между собой физическими, химическими и вкусовыми свойствами.

Образование дубильных веществ происходит, в основном, путем превращения Сахаров в полифенолы через промежуточное образование инозита. В дальнейшем путем реакции присоединения и конденсации полифенолы и их производные образуют дубильные вещества. При старении листа, а также при его переработке катехиновая фракция (содержание которой в нежных листьях чая доходит до 70 % от общего содержания дубильных веществ) постепенно переходит в танинную, а затем в связанный танин. Это происходит за счет окисления и уплотнения катехинов и их галловых эфиров, о чем можно судить по увеличению молекулярной массы дубильных веществ готового черного чая.

Цвет настоя, терпкость, аромат и другие свойства чая зависят от дубильных веществ и их соединений с другими веществами или от продуктов их изменения в процессе переработки. Горечь чайного настоя, в основном, связана с катехиновой фракцией дубильных веществ, в то время как терпкость, полнота вкуса, хорошая цветность и другие свойства — с танинной.

Содержание фенольных соединений в чае зависит от сорта растения, возраста листа, времени сбора, экологических факторов, системы агротехнических мероприятий и других факторов.

Сырье индийского чая содержит больше фенольных соединений, чем китайский или японский чайный лист, что учитывается при производстве различных видов готовой продукции. При производстве зеленого чая нужно помнить, что фенольные соединения легко окисляются действием ферментов. Поэтому в Индии зеленый чай вырабатывают в небольшом количестве, так как высокое содержание дубильных веществ в сырье ведет к получению продукта нежелательного качества, который характеризуется несколько горьковатым и излишне терпким вкусом, а также не свойственным зеленому чаю темно-красным цветом. В Японии и Китае для устранения накопления

фенольных соединений прибегают к искусственным средствам (притенению плантаций, внесению больших доз азотных удобрений, снижению уровня подрезки куста), что ведет к получению высококачественного зеленого чая.

Общепризнано, что большее количество дубильных веществ в чайном листе позволяет получить продукт хорошего качества. Наиболее богаты танином молодые листья. В нежном сырье их содержание составляет 20–30 %. Большое количество фенольных соединений содержит почка, первый и второй лист, в третьем и последующих их меньше. В огрубевшем листе запасы дубильных веществ резко снижаются.

В процессе переработки чайного листа в черный чай количество фенольных групп уменьшается примерно на одну треть. В лучших сортах готовой продукции содержание танина может доходить до 18 %, причем уменьшается, в основном, катехиновая фракция зеленого листа, переходя в более сложные соединения танинной фракции, которая в дальнейшем, уплотняясь, образует вещества, нерастворимые в воде. Окисленные во время ферментации лимонно-желтые танины придают настою характерную темно-золотую окраску, дополняют аромат, сообщают напитку специфическую терпкость и крепость.

Для зеленого чайного листа характерно изменение содержания фенольных соединений в течение всего сезона сбора. Так, в начале (май-июнь) и в конце (сентябрь) сезона их содержание относительно низкое, а в середине (июль-август) достигает максимума.

Солнце и более высокая температура воздуха увеличивают количество фенольных соединений в чайном листе. На их содержание также влияют высота расположения плантации над уровнем моря и экспозиция склона. На северных склонах и более низко расположенных плантациях количество фенольных соединений ниже, чем в высокогорье и на южной, солнечной стороне.

Алкалоиды чая. Чайный лист содержит алкалоиды — физиологически активные вещества, которые в малых дозах стимулируют (возбуждают) работу нервной системы организма человека. Главными из их числа являются кофеин (триметилксантин), теофиллин (диметилксантин) и теобромин. Из пуриновых оснований, сопутствующих кофеину и содержащихся в чае в небольших количествах, следует также назвать аденин, гуанин, тетраметил-триоксипурин.

Основным алкалоидом является кофеин, содержание которого достигает 3–5 % сухого вещества чая, в то время как содержание теофиллина и теобромина не превышает 0,6–0,8 %.

Содержание кофеина зависит от сорта растения, возраста листа, содержание азота в почве и других факторов. Индийская популяция чайного растения содержит большее количество кофеина, чем китайская и японская. В нежных частях флеша его количество выше, и с ростом листа содержание кофеина уменьшается до 0,7–0,8 %. Поэтому высококачественный чай получают из двух- и трехлистных флешей. В процессе переработки зеленого листа чая содержание кофеина изменяется незначительно. Однако постепенно уменьшается количество свободного (растворимого) кофеина в связи с тем, что он соединяется с другими веществами чая (например, с белками). Поэтому в зеленом слабоферментированном чае кофеина больше, чем в черном. В готовом чае кофеин находится в соединении с танином, образуя так называемый танат кофеина, придающий чаю характерные свойства (аромат, цвет) и вызывающий помутнение крепкого чая при остывании (образование так называемых «сливок»). При температуре 100 ˚С кофеин претерпевает сублимацию (превращение), поэтому для его максимального сохранения в настое желательно, чтобы температура кипятка при заваривании чая не превышала 10 ˚С.

Белковые вещества. Белковые вещества находятся в чайном листе в большом количестве и в некоторых случаях по содержанию в два раза превышают количество танина. Содержание общего азота в различных типах чая существенно отличается и составляет в индийском чае 4,42 % сухого вещества, в китайском чае — 4,52 %, в японском чае — 5,08 %. В зеленом чайном листе белковые вещества представлены, в основном, в виде коллоидных растворов, водорастворимых белков в нем мало. В нежных частях флеша белков содержится больше на 3–5 %, чем в грубых. Кроме того, оно меняется в течение сезона переработки: чайные листья наиболее богаты белком в мае, в остальные месяцы его содержание постепенно уменьшается.

Белковые вещества играют важную роль в образовании чайного аромата, который зависит от тех или иных аминокислот, образующихся в процессе производства чая при распаде белков. В чайном листе обнаружены следующие свободные аминокислоты: аспарагиновая, глютамино-вая, серии, аланин, лизин, аргинин и валин, в завяленном листе к ним прибавляется лейцин и фенилаланин. При переработке чайного листа, в особенности во время ферментации и сушки, в результате взаимодействия аминокислот с сахарами возникают альдегиды, которые и участвуют в синтезе аромата. Однако следует упомянуть, что большое содержание белковых веществ при малом содержании танина неблагоприятно отражается на вкусовых и ароматических

достоинствах готового чая. В процессах переработки белковые вещества соединяются с танином, образуя нерастворимые в воде вещества, в связи с чем уменьшается количество экстрактивных веществ.

Эфирные масла. Эфирные масла придают характерный специфический аромат зеленому чайному листу и готовому чаю, обусловливают определенный вкус напитка и усиливают выделение пищеварительных соков, что повышает усвояемость пищи.

Многие исследователи считают, что качество готовой продукции зависит от количества эфирного масла. Содержание эфирных масел в зеленом чайном листе ничтожно и достигает 0,007-0,009 % сухого вещества. Их количество зависит от сорта растения, возраста листа, экологических факторов и др. Максимальное количество эфирных масел содержится в нежных частях флеша — почке и первом листе и постепенно уменьшается с возрастом. Исключение составляет стебель, который отличается высоким содержанием эфирных масел. В процессе производства чая в результате термического воздействия на сырье улетучиваются те компоненты эфирных масел, которые обусловливают запах зеленого листа, и образуются новые компоненты с приятным запахом. В процессе переработки зеленого листа содержание эфирных масел значительно меняется, достигая в готовом чае 0,02 %. Максимальное накопление эфирных масел наблюдается во время ферментации, что связано с их постепенным высвобождением из связанного состояния.

В результате исследования химического состава летучих веществ чая обнаружено более 130 соединений, куда входит значительная группа альдегидов (ацетальдегид, ацетон, изомасляный, изовалериановый и капроновый альдегиды), свободные кислоты (уксусная, масляная, валериановая, капроновая, каприловая и др.), терпеновые и ароматические спирты (коричный спирт, бензиловый спирт, фенилэтиловый спирт, гераниол, цитронеллол, линалоол и др.), фенолы и другие соединения. Несмотря на одинаковый качественный состав комплекса эфирного масла различных частей флеша (первого листа с почкой, второго, третьего листа и стебля), в них обнаруживаются значительные различия в количественном соотношении отдельных компонентов, что влияет на аромат чая, а значит и на качество готовой продукции.

Помимо эфирных масел, важную роль в получении чайного аромата играют смолистые вещества, которые, сами обладая приятным ароматом, являются растворителями и фиксаторами ароматических начал. Содержание компонентов смол (резенов,

смоляных спиртов и эфиров) увеличивается с улучшением качества сырья. При переработке чайного листа содержание смолистых веществ уменьшается вследствие их постепенного окисления.

Углеводы. Углеводы, которые содержит чайный лист, можно условно разделить на две группы: растворимые в воде (глюкоза, фруктоза, сахароза, рафиноза, стахиоза, мальтоза) и нерастворимые в воде (крахмал, целлюлоза, гемицеллюлоза). Содержание водорастворимых углеводов достигает 4 %, а водонерастворимых — 7,5-19 % и зависит от возраста чайного листа, времени сбора, географического расположения плантаций и др. Общее количество углеводов в чайном листе увеличивается с начала сезона (май) до его окончания. С огрубением (увеличением возраста) чайного листа увеличивается количество нерастворимых углеводов и уменьшается количество растворимых, что отрицательно влияет на качество чая, так как при термической обработке чайного листа именно растворимые углеводы входят в реакцию с аминокислотами и фенольны-ми соединениями, образуя альдегиды ароматической природы.

Пектиновые вещества. Пектиновые вещества определяют клейкость фиксированного листа, а в готовом чае — сладковатый вкус и его гигроскопичность.

Чайный лист содержит три группы пектиновых веществ: нерастворимые в воде (протопектин), растворимые в воде (гидропектин) и пектиновую кислоту. Растворимый пектин в большом количестве находится в нежных частях флеша (в почке и первом листе), с огрубением листа его содержание постепенно уменьшается. В начале и конце сезона в чайном листе растворимого пектина отмечается минимальное количество, а в середине сезона (август) — максимальное. В процессе переработки чайного листа содержание пектиновых веществ постепенно уменьшается.

Пигменты. Пигменты придают окраску чайному листу. Среди них следует отметить хлорофилл, каротин и ксантофилл.

Хлорофилл — пигмент зеленого цвета. Его содержание в чайном листе составляет 0,6–0,8 %, причем с огрубением листа его количество увеличивается. Под действием высокой температуры при термической обработке чайного листа (фиксация, выдержка, сушка) хлорофилл разрушается. При недостаточном разрушении хлорофилла получается продукция низкого качества, обладающая отрицательными свойствами — зеленоватым цветом, травянистым привкусом, горечью.

Каротин — пигмент желтого цвета. В дву- и трехлистных флешах его содержание составляет 0,018-0,064 %. В отличие от

хлорофилла его содержание в начале сезона больше, чем в конце. Наличие этого пигмента в готовой продукции также является отрицательным признаком.

Кроме перечисленных пигментов, в чае обнаружено более 10 флавоно-идов, которые имеют желтую окраску и представлены в растении в виде разнообразных гликозидов. Они в большом количестве (1,64 %) находятся в однолистных флешах. Генетическая близость к катехинам (дубильным веществам) чайного растения и обусловливает их свойства.

Витамины. Физиологическую ценность чая во многом определяет содержание витаминов. Среди водорастворимых витаминов в чайном листе обнаружены и изучены витамины Bi (тиамин), Вг (рибофлавин), Вз (пан-тотеновая кислота), С (аскорбиновая кислота), РР (никотиновая кислота) и Р (группа флавоноидов). Из жирорастворимых витаминов в листьях чая представлены А (ретинол), К (филлохинон) и Е (токоферол). Большое количество витаминов содержит нежная часть флеша, с огрубением чайного листа их содержание уменьшается. Однако содержание витамина С, которым весьма богат чайный лист, наоборот, увеличивается от почки к третьему листу.

В процессе производства готовой продукции витамины претерпевают количественные изменения и оказывают существенное влияние на ход биохимических превращений веществ чая, содержащихся в зеленом листе. Так, токоферол (витамин Е), являясь сильным антиоксидантом, защищает от окисления ряд соединений при производстве чая, что оказывает положительное влияние на аромат и вкус чайного настоя, так как обогащает чай веществами, не подвергшимися окислению. Установлено также, что содержание аскорбиновой кислоты во время переработки листа значительно снижается, что связано с высокой температурой при сушке, при которой витамин легко разрушается, и с окислительными процессами во время скручивания и ферментации. Поэтому содержание витамина С в зеленом чае примерно в два раза больше, чем в черном.

Исследователями было также установлено, что сильным Р-витамин-ным действием обладает чайный танин, представляющий собой смесь катехинов и их галловых эфиров. При производстве зеленого чая феноль-ные соединения претерпевают слабое окисление, и их содержание в готовой продукции больше, чем в черном чае. Поэтому Р-витаминные свойства у зеленого чая проявляются сильнее, что говорит о его более высокой физиологической активности.

Минеральные вещества (зольные элементы). Содержание минеральных веществ в зеленых листьях и готовом чае варьирует

в пределах 4–7 % от общего количества сухих веществ.

Золы делят на две группы: растворимые и нерастворимые в воде, причем водорастворимая часть минеральных веществ составляет 50–60 % их общего количества. По последним данным в золе готового чая было обнаружено более 20 элементов: К (калий), Са (кальций), Mg (магний), Fe (железо), Si (кремний), Na (натрий), А1 (алюминий), Мп (марганец), Sr (стронций), Ni (никель), Си (медь), Zn (цинк), Ва (барий), Rb (рубидий), Ti (титан), Сг (хром), Sn (олово), Ag (серебро), V (ванадий), J (йод) и др. Некоторые из них присутствуют в чае в очень небольших количествах

Содержание зольных элементов зависит от возраста листа и влияет на качество готовой продукции. Установлено, что в грубом (старом) листе и чае низкого качества содержание минеральных веществ больше, чем в нежных листьях и чае высокого качества. Однако содержание отдельных элементов по-разному отражается на качестве чая. Так, более высокие сорта содержат калия и фосфора больше, чем низкие, одновременно в более низких сортах чая выше содержание натрия, кальция и магния.

Влияние каждого элемента на качество и процесс производства чая изучено не до конца. Однако известно, что при производстве чая некоторые элементы (например, марганец и железо) играют определенную роль в процессе ферментации.

Ферменты. Ферменты играют важную роль в обмене веществ, протекающем в клетках растения. Они обеспечивают непрерывную цепь превращений: продукт, образованный одним ферментом, является объектом действия для другой группы ферментов. Если в цепи этих превращений выключился один из каких-либо ферментов (из-за неподходящих условий активности), процессы приостанавливаются или не доводятся до желаемого уровня, что действует на характер превращения веществ.

Ферменты образуются только в живой клетке, характеризуются катализирующей активностью и высокой специфичностью. Их активность и действие в процессе переработки растительного сырья регулируется влиянием различных факторов: температуры, кислотности, влажности, радиации, давления, действия активаторов и ингибиторов.

По химической природе все ферменты — белки. В чайном листе содержится довольно большое количество ферментов разных групп. Большое значение для чайного сырья имеют окислительные ферменты (фенолок-сидаза, пероксидаза, каталаза, цитохромоксидаза) и гидролитические (инвертаза, амилаза, протопектиназа, протоиназа, протоилаза).

Качество чая во многом зависит от содержания в листе

окислительных ферментов, которые изменяют свою активность в течение сезона и претерпевают количественные изменения в зависимости от возраста листа и сорта чайного куста. Так, при вегетации чая активность окислительных ферментов достигает максимума в августе, уменьшается с возрастом листа и перемещением растения к северу.

Действие окислительных ферментов в сырье по-разному влияет на качество готовой продукции. При производстве черного чая они оказывают положительное влияние, так как при их помощи протекает процесс ферментации и вырабатываются основные свойства чая — вкус, аромат и цвет настоя. Наоборот, при производстве неферментированного чая действие окислительных ферментов отрицательно сказывается на конечный результат. Большое значение здесь имеет термолабильность (чувствительность ферментов к высокой температуре), так как установлено, что при повышении температуры до 40–50 °С активность ферментов увеличивается, при дальнейшем повышении, наоборот, уменьшается, а при температуре выше 60 °С их действие прекращается. Поэтому в процессе переработки сырья при производстве неферментированного чая проводят инактивацию ферментов путем воздействия высокой температурой.

Из гидролитических ферментов, встречающихся в чайном листе, можно указать на амилазу, производящую осахаривание крахмала, инверта-зу, расщепляющую сахарозу, Р-глюкозидазу, разлагающую гликозиды, протеазы, действующие на белки.

Мировое производство чая

Выращивание чайного растения возможно только в определенных тропических и субтропических зонах земного шара. Основными странами, производящими чай, считаются Китай, Индия, Цейлон (Шри-Ланка), Япония, Индонезия, Вьетнам. Кроме того, чай возделывают в Грузии, Краснодарском крае РФ, Бирме, Таиланде, Пакистане, Иране, Турции, Кении, Мозамбике, Танзании, Уганде, Южной Родезии, Аргентине, Бразилии, Перу и других странах.

В настоящее время в мире среди производителей чая существует определенная специализация его производства. Так, Индия, Шри-Ланка, Индонезия, Вьетнам, Малайзия, чаепроизводящие страны Африки и Южной Америки производят для мирового рынка, в основном, черные чаи. Напротив, производство Японии ориентировано, главным образом, на производство зеленого чая. И только Китай, имеющий наиболее древние традиции производства чая, выпускает все известные типы и разновидности чая, причем красные, желтые и белые чаи производят почти исключительно в Китае и на Тайване (малая часть белого чая — в индийском Ассаме).

По объему производства чая Индия занимает первое место в мире. В этой стране чай распространился сравнительно поздно — во второй половине XIX в., однако в результате благоприятных климатических условий эта культура быстро развивалась, так что в начале XX в. и в последующие годы Индия опередила Китай и другие страны по производству и экспорту чая.

В Индии вырабатывается, в основном, черный байховый чай. Удельный вес зеленого чая в байховом чае очень незначителен, он вырабатывается лишь в соответствии со спросом местных потребителей, поэтому индийский зеленый чай, по сравнению с черным, мало известен.

Чайное производство особенно развилось в провинции Ассам (Северо-Восточная Индия), где вырабатывается чая до 70 % от всей продукции Индии. Чайные плантации страны, в основном, состоят из кустов ассамской разновидности, китайские кусты выращивают только в двух высокогорных районах Северной Индии — Кангре и Дарджилинге. Самая редкая разновидность готового индийского чая — черные средне- и мелколистные чаи горного района Дарджилинг (район Западного Бенгала). Чай растет здесь в уникальных климатических условиях на высоте от 400 до 2000 метров: здесь чистейший горный воздух, повышенная солнечная радиация, плодородные, хорошо пропускающие воду

почвы, благоприятное сочетание тепла и обильных осадков. Дарджилингский чай обладает особым, исключительно приятным ароматом (ароматом меда), умеренно терпким вкусом и прозрачным, ярким настоем; своим особым характером он отличается от чая любой другой чаепроизводящей страны. Наравне с Дарджилингом в Индии славится также ассамский чай, который растет на равнинах одноименного штата. Он отличается от чая других районов страны исключительно богатым содержанием экстрактивных веществ, особенно высоким содержанием танина, благодаря чему он имеет более терпкий вкус, своеобразный аромат и интенсивный настой.

После Дарджилинга и ассамского чая в Индии наибольшей известностью пользуется чай южных районов, который произрастает на склонах гор в штатах Мадрас и Керала. Чай остальных районов Индии по качеству заметно им уступает.

Южнее Индии чайная культура укоренилась на Цейлоне. По объему производства государство Шри-Ланка является второй по значению чаепроизводящей державой в современном мире.

В 1870 г., когда вредители почти полностью уничтожили кофейные плантации на Цейлоне, директор ботанического сада шотландец Джеймс Тейлор подал идею о превращении острова в чайную плантацию. Эта цель была достигнута.

Почти три четверти всех плантаций республики Шри-Ланка находятся на высоте 600 м над уровнем моря. Они расположились в центральной нагорной части острова, на плато Хаттон, где тропический климат по праву считается лучшим в мире (только на высокогорьях климат приближается к субтропическому), так как разница в температуре между зимними и летними месяцами ничтожна.

В последние годы на Цейлоне вырабатывается преимущественно мелкий чай, имеющий более интенсивный настой и терпкий вкус по сравнению с листовым чаем. Цейлонский чай, в отличие от индийского, характеризуется своеобразным лимонным ароматом и вкусом. Из цейлонских чаев особо выделяется чай «Нюр-Эли».

Чайное производство Шри-Ланка для национальной экономики страны имеет важное значение, так как экспорт чая составляет более трети общенационального экспорта.

Лучшие марки чая поступают на мировой рынок из Китая. Китайские власти, поддерживая и совершенствуя чайное производство, традиционно строго контролируют стандарты и качество готовой продукции.

Превосходны китайские зеленые чаи во всем их многообразии. Каждый имеет неповторимый аромат, ощутимый

слегка в сухом виде и очень ярко при заваривании. Зеленые и черные байховые чаи китайцы часто ароматизируют цветками жасмина, лепестками розы, цедрой лимона и апельсина, маслом бергамота.

Исторически культура чая особенно развита в двух округах Китая, расположенных вдоль течения Голубой реки — Янцзы (Янцзы-цзяна), — восточном и западном.

Восточный округ занял территорию между Нанкином и Фучжоу, к югу от нижнего течения Янцзы. Здесь производство чая сосредоточилось в густо населенных провинциях Фуцзянь, Чжэцзян, Хунань, Хубэй и Хэ-нань. Плантации заняли довольно узкую географическую полосу между 27° и 32° северной широты. Наиболее знаменитым центром культуры чая стал район около города Ханькоу, в провинции Хубэй, где было налажено производство лучших торговых марок чая, а главным чаепроизводя-щим районом является провинция Чжэцзян, которая производит четвертую часть национальной продукции чая.

Западный округ расположился между 21° и 31° северной широты, в 300–400 километрах от Восточного округа, почти вплотную подойдя к границам Тибета. Эта полоса разведения чайного растения несколько шире, плантации расположены реже. Здесь в провинциях Юньнань, Сычуань и Гуйчжоу производятся более известные торговые сорта чая.

Особо выделяются сорта «Кимынь» и «Юньнань», которые дают черный байховый чай двух разных типов. Они выделяются по своим характерным свойствам не только среди чаев других стран, но и среди чаев других районов Китая.

«Кимынь» славится своим нежным, приятным ароматом и вкусом, а также интенсивным настоем. Для получения сорта «Кимынь» чайный лист завяливается естественным способом, затем для его переработки применяются современные чайные машины (роллеры, чаесушильные печи и др.).

Чай для получения сорта «Юньнань» растет в Южном Китае. Это крупнолистное растение, нераскрытые почки которого в 2–3 раза длиннее по сравнению с другими сортами, потому он и содержит много золотистых типсов. Юньнань отличается специфическим ароматом и терпким вкусом, содержит значительно больше экстрактивных веществ по сравнению с другими китайскими чаями, слегка отдает запахом дыма, что указывает на практикуемую примитивную сушку. Сорт «Юньнань» имеет интенсивный, яркий, прозрачный настой, за что высоко ценится любителями чая.

Основными производителями зеленого байхового чая в мире считаются Китай и Япония. В Китае зеленый байховый чай

приготовляют путем поджаривания свежего чайного листа; в Японии его получают исключительно обработкой листа водяным паром. Следует отметить, что при обработке листа тремя разными способами (поджаривание, обработка паром и горячим воздухом) получается продукт различного характера. Каждый из способов обусловливает образование специфического характера чая, его особого аромата и вкуса. Настой чая при разных способах обработки листа также различный: при обработке паром — более светлый, янтарного цвета, а при поджарке и обработке горячим воздухом — более желтоватый.

Из многочисленных названий зеленого чая Китая хорошо известны шаровидный (горошистый) «Чун-ми» и «Чжу-ча», длинноватый «Мэй-ча», плоский «Лун-цзин».

Особенно высоким качеством из всех видов зеленого чая отличается «Лун-цзин». Технология его приготовления отличается от технологии других видов зеленого чая. Для получения чая «Лун-цзин» используется исключительно нежный однолистный флеш, которому плоский вид и все свойства зеленого чая придаются при поджаривании в специальных котлах: лист ладонью придавливается к нагретой поверхности котла, расплющивается и одновременно окончательно высушивается. Приготовленный таким образом чай «Лун-цзин» не требует сортировки, он является конечным продуктом и подлежит герметической упаковке. Почти все виды зеленого чая в Китае ароматизируются душистыми цветами, но «Лун-цзин» ароматизации не подвергается.

В Китае приготовляют также особый вид чая — оолонг. Этот вид чая бывает разных сортов в зависимости от сорта чайного растения. Наиболее интересны сорта «Тикваин» и «Шуисен». Чай оолонг вырабатывают особым способом: его полуфабрикат имеет специфический аромат и вкус, отличающийся как от черного, так и от зеленого чая; настой его желто-красного цвета. Оолонг больше, чем другие китайские чаи, отдает запахом дыма.

Давнюю историю и традиции имеет в Китае также производство черного плиточного и зеленого кирпичного чая. Полуфабрикат для зеленого кирпичного чая обычно вырабатывается из огрубевшего и грубого чайного листа, при этом огрубевшие листья используются для облицовки «кирпича», а грубые, со стеблями помещаются внутрь кирпича. Китайский способ приготовления полуфабриката очень длительный. Он заключается в многократном обжаривании, в ручном скручивании, брожении (в продолжение 10–15 дней) и сушке. Качество зеленого кирпичного чая зависит, главным образом, от качества полуфабриката и умелого составления смесей перед

прессованием, для которого в Китае до сих пор применяются деревянные пресс-формы и давление пара.

В Японию чайное растение было завезено из Китая в 810 г. Оно постепенно распространялось до XVII в. Плантации сконцентрированы на юге Хонсю, а также на соседних островах Сикоку и Кюсю. Крупной зоной чаеразведения стала префектура Сидзуока, лежащая у подножия легендарного вулкана Фудзияма и дающая половину общего объема чайной продукции.

Приверженность самих японцев к зеленому чаю сказывается на размерах его производства и экспорта. В этой стране в основном (90–95 %) вырабатывается зеленый чай. Японский зеленый чай является высококачественным (в отличие от низкокачественного черного чая), характеризуется зеленым цветом и светлым, но крепким настоем. Лучшим сортом на островах считается зеленый байховый чай «Тьекуро», а особой известностью в мире пользуется японский зеленый чай под названием «Гиокуро».

По урожайности Япония занимает первое место в мире. Здесь хорошо изучаются агротехника возделывания чайного куста и химический состав листьев. Для выработки хорошего зеленого чая используется большое количество удобрений и затенение чайных кустов, что способствует снижению дубильных и накоплению белковых веществ в чайном листе.

В целом мировое производство чая растет. Исключительно благоприятные климатические условия для культуры чайного растения существуют в Индонезии и Вьетнаме. Эти страны имеют сравнительно крупные плантации и занимают значительное место в мировом производстве и экспорте чая.

Чай индонезийский (явский) как по внешнему виду (уборке), так и по остальным качественным показателям (аромат, вкус, настой, цвет разваренного листа) резко отличается от индийского и цейлонского. В Индонезии вырабатывают, в основном, очень мелкий чай (наподобие высевок) и частично листовой. Характерным свойством мелкого чая является большая интенсивность (темный цвет) настоя и специфичность аромата и вкуса. Индонезийский листовой чай по качеству намного отстает от листового чая Индии и Цейлона.

Много чая выращивают в Экваториальной и Черной Африке, плантации здесь расположены в долине реки Конго, в отрогах Драконовых гор, приближаются к берегам горных озер (Виктория, Ньяса и др.). В небольшом количестве чай производят в Северной, Центральной и Латинской Америке, а также в странах Азии и Океании.

Глава 3. Классификация чая

Все чаи, известные на мировом рынке, могут быть классифицированы в зависимости от того, какие показатели будут заложены в основу классификации. При классификации используется какой-нибудь один признак, например этап подготовки чайного листа (фабричный, торговый); исходное сырье (нежные или грубые листья); степень ферментированности (черный, красный, желтый, зеленый, белый чай); внешний вид (листовые или ломаные, рассыпные или прессованные, быстрорастворимые чаи). Чаи, входящие в каждую квалификационную группу, отличаются один от другого органолептическими, диетическими свойствами, ароматом, вкусом, цветом настоя и биологической активностью.

В промышленном производстве чая существует два этапа его подготовки: фабричный и торговый. Фабричные сорта чая изготавливают на первичных чайных фабриках путем технологической переработки зеленого чайного листа. Торговые сорта чая (готовая продукция) получают на чаеразвесочных фабриках путем купажа, то есть смеси чая фабричных партий в строгом соответствии с утвержденной рецептурой.

Классификация чая по степени ферментации (окисления) чая считается основной, поскольку в ней есть единый признак, по которому можно охарактеризовать то разнообразие чаев, которое имеется в мире. В соответствии с этой классификацией чаи подразделяют на следующие категории.

1. *Неферментированные* (окисление до 12 % от суммы дубильных веществ исходного сырья). К ним относятся белый и зеленый чаи, которые не прошли ферментацию или прошли ее слабую степень.

2. *Слабоферментированные* (окисление от 12 % до 30 % от суммы дубильных веществ исходного сырья). К ним относятся чаи, которые прошли частичную ферментацию (желтые, оолонги (красные) и приготовленные тепловым методом недоферментированные черные чаи). Все эти чаи имеют разную степень ферментации: в меньшей степени окислен желтый чай, больше красный (оолонги), в большей степени чаи, приготовленные тепловым методом.

3. *Ферментированные* (окисление в пределах 35–45 % от общего содержания дубильных веществ). К ним относятся черные чаи, прошедшие полную ферментацию.

Внешней отличительной особенностью этой классификации является цветовой признак готового чая. По цветовой гамме чаи

делятся на пять основных типов: белый, зеленый, желтый, красный и черный. Однако имеется в виде не только цвет получаемого настоя или характерные особенности окраски чаинок или частиц полуфабриката. Известно, что из любой разновидности чайного куста можно получить чаи разных типов (цветов), и секрет заключается в способе обработки свежесорванных листьев, в тех биохимических процессах, которые происходят в листе при разных технологиях производства чая. Это, в конечном итоге, определяет их химический состав и, соответственно, вкусовые, ароматические и цветовые характеристики каждого типа чая.

Белые сорта чая — неферментированные, в их вкусе чувствуется весенняя легкость и свежесть. Желтые — слабоферментированные, они имеют вкус-мираж, потому что запомнить его невозможно. Зеленый чай горьковат, зато обладает сладким послевкусием, его хорошо пить летом. И красные, и черные по природе — теплые чаи, отлично согревают в холодную зимнюю пору и в промозглое межсезонье. Красные чаи — оолонги — европейцы по ошибке считают черными. Они производятся из сочного чайного листа, который собирается осенью. Оолонг щедро отдает свою силу людям — выдерживает до 10 заварок, и каждый раз в нем можно почувствовать новый аромат.

Ведущее место в чайной промышленности и торговле занимает *черный чай,* который большинство считают не только самым «типичным», но и самым лучшим. Среди черных чаев особой славой пользуется известный сорт Пу-эр. Он единственный из чаев ценится не по свежести, а по возрасту.

Зеленый чай обладает наиболее активными профилактическими и лечебными свойствами. Его чаинки — оливково-зеленого цвета (темнее бывает только у чайного листа низшего сорта, пересушенного или застарелого). Настой зеленого чая имеет золотисто-соломенный или янтарно-желтый оттенок, обладает своеобразным, приятным терпким вкусом, отличается более тонким, чем у черного чая, ароматом.

Желтый чай изготавливается только из самых нежных верхушек чайного куста (типсов). Он близок к зеленому по ценнейшим биологическим свойствам — содержанию катехинов и витаминов, однако отличается от него более интенсивным янтарно-желтым цветом, мягким и лишь слегка терпким вкусом и утонченным, ни с чем не сравнимым ароматом. Этот чай обладает значительным возбуждающим действием. Он хорошо ароматизируется жасмином. Когда-то желтый чай с его уникальным по мягкости вкуса и тонкости аромата букетом считался «императорским». Он был доступен лишь семье

императора, высшим сановникам и духовенству, экспортировать его было запрещено.

Чаи красного спектра, которые являются переходными к черному оттенку чая, имеют общее название «оолонги» (от китайского «оолонг» — «черный дракон»). Лист для производства «оолонгов» собирают в момент активного роста. Для них характерен ярко-красный настой, приятный, оригинальный, «пикантный» вкус, великолепный пряный аромат. Знатоки характеризуют его словом «изумительнейший». Красный чай — «чемпион» по содержанию эфирных масел, в нем гораздо больше катехинов и других полезных веществ, чем в черном.

Нужно знать, что получить желтый или красный чай простым смешением зеленого и черного невозможно.

Особой разновидностью является *белый чай,* который существует в пределах всех четырех видов. Это очень редкий, исключительный по качеству чай, состоящий целиком из типсов. Если типсы для изготовления белого чая подвергают процессу ферментации, то это происходит только в естественных условиях не более 5–7 %. Его почти бесцветный настой сочетает в себе достоинства всех видов чая: имеет очень тонкий и легкий аромат, насыщенный и крепкий (особенно при повторном заваривании) вкус, обладает широким спектром целебных свойств.

Все пять типов чая во всем многообразии его видов могут быть изготовлены из листьев одного и того же куста, что говорит о том, какое большое значение для чая имеет качество сырья и способ его переработки. В связи с этим нужно отметить, что особенно много сортов имеет черный чай, меньше — зеленый, еще меньше — красный и совсем мало — желтый и белый, для которых высокий сорт — признак не только характерный, но и непременный (средних и низших сортов у этих чаев нет).

Готовая чайная продукция отличается не только по степени ферментации (цвету), но и по внешнему виду (форме). Поэтому, существует еще и потребительская классификация, согласно которой все торговые сорта чая в зависимости от нежности и возраста перерабатываемого сырья и технологии его переработки делятся на байховые (рассыпные), прессованные и растворимые.

Классификация чая по **внешнему** виду используется, в основном, как признак, определяющий торговую ценность продукта, и включает в себя чаи разной степени ферментации. Так, к рассыпным чаям относятся все типы байховых чаев (белый, зеленый, желтый, красный и черный), к прессованным чаям — зеленый и черный, к растворимым — концентраты зеленого и черного чая.

Байховые чаи. Строго говоря, слово «байховый» здесь не

совсем уместно. Оно, скорее, должно быть показателем высокого достоинства сырья, а не формы готового продукта. Происходит это слово от китайского «бай-хо» или «бай-хоа» («белые реснички») и указывает на длинные жесткие волоски. Они покрывают густым бархатистым пушком серебристо-белого или желтоватого цвета нижнюю часть самых молодых и нежных листьев и выделяют эфирное масло, предохраняющее нежный чайный лист от испарения.

Самые распространенные байховые чаи — черный и зеленый. Черный байховый чай занимает доминирующее положение на мировом рынке, особенно распространен в странах умеренного, прохладного, влажного (сырого) климата. Чтобы получить такой чай, лист проходит три стадии обработки: завяливание, скручивание и ферментацию. Наиболее ответственный во всем цикле производства готового чая — процесс ферментации. Ведь именно в это время лист избавляется от первозданной горечи и приобретает целый набор полезных веществ и те качества, которые определяют вкус, аромат, крепость и цвет будущего настоя. Черный чай по сравнению с другими типами характеризуется терпким, полным вкусом, интенсивным красновато-темно-коричневым настоем и неповторимым ароматом. Благодаря этим показателям черный чай стал наиболее популярным напитком среди народов мира, составляя почти 95–98 % в мировой торговле чаем.

Зеленый байховый чай наиболее широко используется на Востоке. Напиток, приготовленный из него, хорошо утоляет жажду, что особенно ценно для жителей районов с жарким климатом. Употребляют его в Китае, Японии и центральноазиатских республиках, а также в США. Зеленый чай вырабатывается из того же сырья, что и черный, с помощью специальных технологических процессов, отличаясь от черного только тем, что зеленый чай не подвергается процессу ферментации и сохраняет свой цвет не только в сухом виде, но и в настое. У зеленого чая отсутствует специфический «чайный» запах и вкус. Это своеобразный напиток светло-зеленого цвета с золотистым оттенком и тонким ароматом, сочетающим запах свежевысушенного сена, увядшего земляничного листа, розы и цитрусовых. Он имеет терпкий горьковато-вяжущий вкус.

Байховые чаи приготавливаются из нежных флешей (флеши, идущие на переработку, имеют три листа и почку) и делятся на две группы — *листовые* и *ломаные (мелкие)* чаи, каждая из которых имеет три ступени (сорта) качества. К листовым чаям относятся: листовой первый — Л-1; листовой второй — Л-2; листовой третий — Л-3. По роду листа мелкий чай бывает:

мелкий первый — М-1; мелкий второй — М-2; мелкий третий — М-3.

— *Листовой чай первой ступени (первого сортй)* состоит из самых нежных чаинок, полученных из почки и первого листа флеша. Чай этого сорта должен быть ровным и состоять из тонких, хорошо скрученных длинных чаинок. Особенно улучшается внешний вид и качество этого чая, если в нем много золотого типса.

— *Листовой чай второй ступени (второго сорта)* получают из второго листа флеша. Чай этого сорта должен быть ровным и может состоять из длинных и мелких достаточно хорошо скрученных чаинок, обычно содержит мало типса.

— *Листовой чай третьей ступени (третьего сорта)* производят из третьего листа флеша и частично из нежных частей стебля. Чай этого сорта состоит из грубых, толстых чаинок и не содержит типса.

— *Ломаный (брокенированный) чай первой ступени (первого сорта)* — продукт высокого достоинства, представляет собой самый нежный вид ломаных чаев и состоит из ровных, тонких, хорошо скрученных маленьких чаинок с достаточным количеством золотого типса.;

— *Ломаный (брокенированный) чай второй ступени (второго сорта)* получают из более грубого чайного листа или при резке полуфабриката, состоит из слабо скрученных, ломаных частей листьев, в нем не содержится типса.

— *Ломаный (брокенированный) чай третьей ступени (третьего сорта)* состоит из частей более грубых, плохо скрученных, ломаных листьев, которые остаются при тщательной сортировке.

К мелким чаям относятся также высевки (Вые.) и крошка (Кр.). *Высевки* встречаются во всех категориях чая. Этот вид чая образуется, в основном, при сортировке (особенно с применением резки) крупной и мелкой фракции полуфабриката. Удельный вес высевок в объеме общей продукции составляет приблизительно 15–17 %. Чаинки высевок гораздо мельче, чем у чая М-1 и М-2. Высевки не должны содержать волосков, желтой или зеленой чайной пыли, их цвет соответствует видам чая. Все виды и сорта высевок используют для приготовления плиточного чая, для производства чая в пакетиках, а также при расфасовке мелкого чая согласно рецептурам.

Крошка, которой при правильном проведении технологических процессов получается 2–3 % от общего количества продукции, на сорта не делится. Она образуется во время сухой сортировки чая. Крошка имеет свою продажную цену

(ее минимальная оценка составляет 1,5 балла) и по внешнему виду должна соответствовать утвержденному эталону: представляя собой самые мелкие частицы чая, она должна быть однородной, без примеси желтой или зеленой пыли; цвет крошки черного чая должен быть черным или сероватым, а зеленого чая — темно-зеленым. Крошка используется в определенной пропорции в торговых смесях мелких чаев, а также для производства чая в пакетиках.

Чай, разный по роду листа, может быть различных сортов (за исключением крошки) в зависимости от аромата, вкуса, интенсивности настоя, внешнего вида (уборки) и цвета разваренного листа (табл. 2, 3). Сортировку чая проводят таким образом, чтобы после этого процесса в мелком чае не было примеси листовых, а в листовом— мелких чаев. Не допускается также смешивание одного вида чая с другим, примеси волокон, огрубевших частей стебля, темно-желтого и коричневого листа, присутствие плесени, а также затхлость, кисловатость и другие посторонние запахи и привкусы.

Таблица 2. Требования к сортам черного чая первичной переработки

Род листа: Л-1

Настой: интенсивный, яркий, прозрачный

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная, чаинки средней величины, нормального черного цвета, хорошо скрученные

Аромат и вкус: тонкий, нежный аромат и полный, приятный с терпкостью вкус

Цвет разваренного листа (разварка): красновато-коричневый, светло-коричневый

Род листа: Л-2

Настой: средний, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки несколько крупнее, чем у чая Л-1, нормального черного цвета, скрученные

Аромат и вкус: приятный аромат и достаточно терпкий вкус

Цвет разваренного листа (разварка): коричневый

Род листа: Л-3

Настой: ниже среднего, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: достаточно ровная,

однородная; чаинки более крупные, нормального черного цвета, скрученные

Аромат и вкус: слабый аромат и грубоватый вкус

Цвет разваренного листа (разварка): пестрый, темно-коричневый с зеленью

Род листа: М-1

Настой: выше среднего, яркий, прозрачный, присущий хорошему черному байховому чаю

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки естественной величины, нормального черного цвета, хорошо скрученные

Аромат и вкус: нежный, приятный аромат и полный, с терпкостью вкус

Цвет разваренного листа (разварка): светло-коричневый

Род листа: М-2

Настой: средний, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки более крупные, чем у чая М-1, нормального черного цвета, скрученные

Аромат и вкус: слабоватый аромат и менее терпкий вкус

Цвет разваренного листа (разварка): темно-коричневый

Род листа: М-3

Настой: ниже среднего, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: достаточно ровная, однородная; чаинки более крупные, чем у чая М-2, нормального черного цвета, скрученные

Аромат и вкус: слабый аромат и грубоватый вкус

Цвет разваренного листа (разварка): пестрый, темно-коричневый с темной зеленью

Род листа: Высевки

Настой: более интенсивный, чем у мелкого чая, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки нормального черного цвета, могут быть крупными, средними или мелкими

Аромат и вкус: в зависимости от аромата и вкуса относится к соответствующему сорту или категории чая

Цвет разваренного листа (разварка): в зависимости от сорта или категории чая

Род листа: Крошка

Настой: средний, чистый

Уборка (внешний вид) сухого чая: мелкая, ровная, однородная, чистая, черного цвета с сероватым оттенком или темно-коричневого цвета

Аромат и вкус: очень слабый аромат и грубый вкус

Цвет разваренного листа (разварка): черный или сероватый

Таблица 3. Требования к сортам зеленого чая первичной переработки

Род листа: Л-1

Настой: чистый (без мути), светло-янтарного цвета

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная, чаинки средней величины, темно-зеленого цвета, хорошо скрученные

Аромат и вкус: тонкий, нежный аромат и полный, приятный, с терпкостью вкус

Цвет разваренного листа (разварка): светло-оливковый или оливковый

Род листа: Л-2

Настой: чистый (без мути), янтарного цвета

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки несколько крупнее Л-1, темно-зеленого цвета, скрученные

Аромат и вкус: приятный аромат и достаточно терпкий вкус

Цвет разваренного листа (разварка): светло-зеленый

Род листа: Л-3

Настой: желтый, несколько красноватый, с небольшой мутью

Уборка (внешний вид) сухого чая: достаточно ровная, однородная; чаинки более крупные, темно-зеленого цвета, скрученные

Аромат и вкус: слабый аромат и грубоватый вкус

Цвет разваренного листа (разварка): пестрый, желтовато-зеленый

Род листа: М-2

Настой: чистый (без мути), светло-желтого цвета

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки темно-зеленого цвета, скрученные

Аромат и вкус: слабоватый аромат и вкус

Цвет разваренного листа (разварка): пестрый, желтовато-зеленый

Род листа: М-3

Настой: желтый с красноватым оттенком, с небольшой мутью

Уборка (внешний вид) сухого чая: достаточно ровная, однородная; чаинки более крупные, чем у чая М-2, темно-зеленого цвета, скрученные

Аромат и вкус: очень слабый, грубоватый аромат и грубый вкус

Цвет развареного листа (разварка): пестрый, темно-зеленый или темно-желтый

Род листа: Высевки

Настой: желтый с красным оттенком

Уборка (внешний вид) сухого чая: ровная, однородная; чаинки темно-зеленого цвета

Аромат и вкус: в зависимости от аромата и вкуса относится к соответствующему сорту или категории чая

Цвет развареного листа (разварка): в зависимости от сорта или категории чая

Род листа: Крошка

Настой: темно-желтый с красным оттенком, мутноватый

Уборка (внешний вид) сухого чая: мелкая, ровная, однородная, чистая, темно-зеленого цвета

Аромат и вкус: очень слабый аромат и грубый вкус

Цвет развареного листа (разварка): темно-зеленый

Практика показала, что при условии переработки сырья одинакового качества высших сортов зеленого байхового чая получается гораздо больше, чем черного байхового. Это объясняется специфическими свойствами зеленого байхового чая и особенностями технологии его производства (в процессе скручивания почти не отделяется от побега нежная фракция — первый лист с почкой).

Приведенные выше названия по роду листа характерны только для российского рынка, в зарубежных странах чаи имеют свою классификацию, которая установлена голландцами и англичанами в начале XX в. (табл. 4).

Прессованные (плиточные) чаи. Издавна производились в Китае, Мьянме (Бирма) и Таиланде не для питья, а для еды в полувлажном виде.

Собственно брикетированный чай родился в Китае, где на плантациях и фабриках стали собирать различные производственные отходы — черешки, кусочки веток, чайную

пыль. Поначалу все это, называемое хуа-сяном, обрабатывали, толкли в порошок и под названием луган вывозили в Монголию.

Листовой прессованный чай занял важное место в питании кочевых народов Монголии и Тибета, Центральной Азии и Сибири. Калмыки, буряты, тувинцы и многие жители Дальнего Востока варили его в котле вместе с молоком, прибавляя соль, жиры.

Плиточный чай изготавливают из огрубевшего, застарелого листа осеннего сбора и грубого весеннего листа, полученного при подрезке (формовке) кустов, добавляя в него высевки и крошку.

Таблица 4. Международные категории торговых сортов чая, их титестерская оценка и краткая характеристика

Оценка чая: Unique («Уникум», что означает «бесподобный», «исключительный»). Титестерская оценка выше 6,25 баллов

Листовой чай:

SFTGFOP (Спешл Файнест Типпи Голден Флаури Оранж Пеко) Характеристика: специальный («исключительный») чай из всех чаев категории FOP.

FTGFOP (Файнест Типпи Голден Флаури Оранж Пеко) Характеристика: превосходная степень чая FOP

Ломаный (мелкий) чай — броукен: Аналогов среди мелких чаев не имеет.

Высевки: % высевок минимальный, не имеет промышленного и торгового значения

Оценка чая: High («Высокий»). Титестерская оценка 5,25-6 баллов

Листовой чай:

TGFOP (Типпи Голден Флаури Оранж Пеко) Характеристика: FOP, но с еще большим содержанием «золотистых типсов».

GFOP (Голден Флаури Оранж Пеко) Характеристика: FOP, но с добавлением в него «золотистых типсов».

Ломаный (мелкий) чай — броукен:

TGFBOP (Типпи Голден Флаури Броукен Оранж Пеко) Его разновидностью является чай Типпи Голден Броукен Оранж Пеко (TGBOP)

GFBOP (Голден Флаури Броукен Оранж Пеко) Его разновидностью является чай Голден Броукен Оранж Пеко (GBOP)

Высевки: % высевок минимальный, не имеет промышленного и торгового значения

Оценка чая: Good medium («Вышесредний»). Титестерская оценка 4,25-5 баллов

Листовой чай: FOP (Флаури Оранж Пеко) Характеристика: изготовлен из сбора почек с первым листиком; представляет собой высококачественную сбалансированную смесь хорошо скрученных нежных листиков и нераспустившихся почек — типсов. «F» и обозначает, что в него были добавлены типсы. Настой чая Флаури Оранж Пеко (FOP) исключительно нежен и ароматен, мягок и приятен на вкус.

Ломаный (мелкий) чай — броукен: FBOP (Флаури Брокен Оранж Пеко) Характеристика: сбор чая Флаури Броукен Оранж Пеко (FBOP) идентичен чаю Броукен Оранж Пеко (BOP), но обязательно содержит типсы. Поэтому его настой отличается более полным и нежным ароматом, а также приятным вкусом.

Высевки: % высевок минимальный, не имеет промышленного и торгового значения

Оценка чая: Medium («Средний»). Титестерская оценка 3,25-4 балла

Листовой чай: OP (Оранж Пеко) Характеристика: по роду листа идентичен чаю Л-1 российской классификации; состоит из длинных заостренных наиболее сочных и крупных (крупнее, чем в чае FOP) листьев. Сбор, из которого он изготовлен, проводится уже после раскрытия верхушечных почек (типсов), поэтому их в нем почти нет. Настой чая Оранж Пеко (OP) имеет наиболее сильный и полный вкус.

Ломаный (мелкий) чай — броукен: BOP (Броукен Оранж Пеко) Характеристика: по роду листа идентичен чаю М-1 российской классификации. Является ломаным чаем крупного листа. Отличается от чая Оранж Пеко (OP) тем, что дает еще более сильный и резкий по вкусу настой.

Высевки:

OF (Оранж Фаннингс) Является высевками чая Оранж Пеко (OP).

BOPF (Броукен Оранж Пеко Фаннингс) Является высевками чая Броукен Оранж Пеко (BOP). Характеристика: имеет чаинки нормального черного цвета, которые могут быть крупными, средними или мелкими. Настой более интенсивный, чем у мелкого чая.

Оценка чая: Flou medium («Нижесредний»), Титестерская оценка 2,25-3 балла

Листовой чай: P (Пеко) Характеристика: по роду листа идентичен чаю Л-2 российской классификации; состоит из сбора

листа, который короче и грубее листа чая OP. Разновидностью чая Пеко (P) является Флаури Пеко (FP), листья которого скручены в шарики

Ломаный (мелкий) чай — броукен: BP (Броукен Пеко) Характеристика: по роду листа идентичен чаю М-2 российской классификации; отличается от чая Пеко (P) более насыщенным настоем.

Высевки:

PF (Пеко Фаннингс) Является высевками чая Пеко(P)

BPF (Броукен Пеко Фаннингс) Является высевками чая Броукен Пеко (BP). Характеристика: имеет чаинки нормального черного цвета, которые могут быть крупными, средними или мелкими. Настой более интенсивный, чем у мелкого чая.

Оценка чая: Flou («Низкий»). Титестерская оценка 1,5–2 балла

Листовой чай: PS (Пеко Сушонг) Характеристика: по роду листа идентичен чаю Л-3 российской классификации; состоит из еще более коротких и жестких листьев, чем чай P. Разновидностью чая Пеко Сушонг (PS) является чай Сушонг (S). Его изготавливают из крупных листьев, скручивая их в длину, поэтому он имеет вид грубых крупных кусочков (часто название «сушонг» применяется к специальному китайскому «копченому» чаю).

Ломаный (мелкий) чай — броукен: BPS (Броукен Пеко Сушонг) Характеристика: по роду листа идентичен чаю М-3 российской классификации; отличается от чая Пеко Сушонг (PS) более темным настоем.

Высевки: BMF (Броукен Микст Фаннингс) Является высевками чая Пеко Сушонг (PS) и Броукен Пеко Сушонг (BPS). Характеристика: имеет чаинки нормального черного цвета, которые могут быть крупными, средними или мелкими. Настой более интенсивный, чем у мелкого чая.

Крошка: SFD (Супер Фаин Даст) **SRD** (Супер Ред Даст) GD (Голден Даст) FD (Фаин Даст) RD (Пеко Даст и Ред Даст) Характеристика: образуется во время сухой сортировки чая. На сорта не делится. Имеет очень слабый аромат и грубый вкус. Настой может быть достаточно крепким, если крошка выработана из высоких сортов чая.

Быстрорастворимые (кристаллические, гранулированные) чаи. В США, Индии, Китае, а также некоторых странах Европы изготовляют быстрорастворимый чай (черный, зеленый), который представляет собой сухой экстракт натурального чая, полностью

растворяющийся в горячей воде. В концентрированном виде он содержит все основные растворимые вещества натурального чая (фенольные соединения, кофеин, витамины и др.).

Быстрорастворимый чай приготавливают из низкокачественного сырья, получаемого из третьей фракции листа, некондиционного листа для приготовления байховых чаев, грубого листа осеннего сбора, а также из отсевов первичной переработки чайного листа — крошки и высевок. Высевки состоят из очень мелких обломков чая. Если они содержат много золотого типса, то называются типсовыми высевками. Крошка — пылеобразный материал, получающийся при сортировке резаного чая, качество которой определяется чистотой сортировки и интенсивностью настоя.

Быстрорастворимый чай выпускают в форме таблеток, гранул, порошка, кристаллов. Чайные концентраты широко используются в производстве различных пищевых продуктов (кондитерские изделия, мороженое, соки, безалкогольные напитки) для окрашивания и витаминизации, а также в качестве вкусовой добавки. Они придают продуктам питания желаемую окраску и аромат, обогащают их биологически активными веществами (витамины, кофеин и др.).

Разовые пакетики с чаем. Наиболее употребительными и известными среди всех видов расфасовки чая являются разовые пакетики.

Существуют две версии происхождения бумажных мешочков с чаем. По европейской версии, идея родилась у неизвестных солдат Первой мировой войны, которые стали заваривать чай, опуская в котелок с кипящей водой толику заварки, завязанную в кусок бинта. Американцы же считают, что изобретение было сделано коммивояжером по имени Томас Салливэн, который еще в 1908 г. паковал бесплатно раздаваемые фирмой образцы чайного листа в сшитые вручную шелковые мешочки. Правда, и по этой версии решающий шаг к изобретению был анонимным: кто-то из покупателей сообразил, что можно просто опустить мешочек в чашку и не возиться с заварочным чайником.

Так или иначе, в обоих случаях чай имел «тряпочный» привкус. И если для нетребовательных солдат это было не очень важно, то широкому потребителю, спокойно пьющему чай у себя дома, такой привкус не нравился. Вместе с тем идея казалась многообещающей: удобно, а кроме того, можно использовать отходы чайного производства, всегда остающиеся при переработке чайного листа.

В двадцатых годах завариванием чая без заварного чайника заинтересовался американский инженер Фэй Осборн, служивший

в компании, производившей разные сорта бумаги. Он подумал, что можно попробовать подыскать такой сорт, который окажется дешевле шелка, марли или газа и не будет обладать никаким собственным вкусом. Однажды он обратил внимание на необычную тонкую, мягкую, но прочную бумагу, в которую упаковывались некоторые сорта сигар. Узнав, что этот сорт бумаги делают в Японии вручную из какого-то экзотического волокна,

в 1926 г. он решил изготовить такую же бумагу. Он перепробовал разные сорта тропической древесины — джут, сизаль, хлопчатник и даже волокна из листьев ананаса. Ничего не получалось. Наконец, он нашел так называемую манильскую коноплю (на самом деле это растение не имеет никакого отношения к конопле, это родственник банана), или коротко — манилу, из которой вьют морские канаты. Результат опытов оказался многообещающим.

В 1929–1931 гг. Осборн испытывал разные химические составы, которые позволили бы сделать бумагу из манилы более пористой при той же прочности. Подобрав нужный метод, он еще несколько лет потратил на перенесение своего лабораторного процесса, позволявшего делать отдельные листы, на большую машину, выпускающую целые рулоны бумаги.

Тем временем матерчатые мешочки с заваркой уже укрепились на американском рынке. Делали их из марли, а о масштабах говорит цифра: в тридцатых годах на чай в США уходило ежедневно более 7 миллионов метров марли.

К весне 1934 г. Осборн наладил изготовление чайной бумаги из маниль-ского волокна на большой машине. Уже в 1935 г. его бумага стала применяться также для упаковки мяса, столового серебра и электротехнических изделий. К концу тридцатых годов бумажные пакетики уже успешно конкурировали с марлевыми.

Но с началом Второй мировой войны манила стала стратегическим сырьем (она растет лишь на Филиппинах), и власти США не только запретили тратить ее на чайные мешочки, но и реквизировали имевшиеся у Осборна запасы для нужд флота. Изобретатель не сдавался, он наладил «отстирывание» списанных манильских канатов от грязи и масла, а так как этого сырья не хватало, он ввел в свою бумагу добавки вискозы. Продолжая исследования, в 1942 г. он получил новую, очень тонкую, но достаточно прочную бумагу без манильского волокна, а через два года нашел способ «склеивать» края мешочков горячим прессованием вместо сшивания нитками. Эти два достижения открыли чайным пакетикам широкую дорогу к столу. К концу войны около 30 % чая продавалось в Америке в

пакетиках Осборна, а сейчас таким образом расходится 95 % всего потребляемого в США чая. Многие американцы просто не представляют, что можно заваривать чай как-то иначе.

Пакетики с каждым годом становятся все совершеннее: используют бумагу и скрепляющие материалы, которые не портят вкус настоя, сами пакетики делают двойными для более эффективного экстрагирования, более того — они запаиваются на фабрике в индивидуальный конвертик.

Сейчас пакетированные чаи выпускаются всеми чаепроизводящими странами мира в силу экономичности производства, удобства употребления и повышенного спроса на продукцию.

Хотя редкий любитель чая заменит хороший листовой чай на чай в пакетиках, число потребителей пакетированного чая постоянно растет и неизменно встает вопрос о качестве самого чая, который фасуется в пакетики. На российском чайном рынке (впрочем, как и во всем мире) много фальсифицированных (то есть не соответствующих стандартам качества) чаев, в том числе среди такой формы расфасовки, как пакетики одноразовой заварки. Поэтому, кто хоть раз попробовал недоброкачественную продукцию, тот с недоверием и предубеждением будет относиться ко всем продуктам подобного рода. Однако нужно сказать, что серьезные компании, дорожащие своей торговой маркой, изготавливают пакетики с качественным продуктом, который при соблюдении всех правил хранения и заварки чая дает настой весьма хорошего качества.

Оценивая качество чая, который содержат одноразовые пакетики, нужно знать, из какого сырья он приготовлен. Ранее уже говорилось, что при производстве этой формы продукции используются такие разновидности ломаного (мелкого) чая, как высевки и крошка. Из изложенного выше становится понятно, что, если высевки и крошка являются конечным продуктом чая высокой сортности или категории, то их качество и основные характеристики будут достаточно высокими. И наоборот, сырье изначально низкого качества будет давать и соответствующий ему конечный продукт. Поэтому пакетированный чай может быть как очень хорошим, так и весьма среднего качества, но в любом случае это будет настоящий чай.

Сегодня ассортимент чая значительно увеличился, оценить качество предлагаемого товара по упаковке практически невозможно, отдавать предпочтение той или иной торговой марке, ориентируясь на ее значимость в мире, — трудно, так как все чайные гиганты работают на российском рынке в основном через своих торговых представителей и это, к сожалению,

ухудшает качество продаваемой продукции. Очень часто недобросовестные производители в сырье (высевки и крошку) для пакетированного чая подмешивают пыль и искусственные красители, используют старое или подпорченное сырье, что делает эту продукцию не только некачественной, но и вредной для здоровья.

Но качественный чай в стране продается и есть достаточно простой способ оценки его подлинности: одну чайную ложку или один пакетик чая залить 150 мл холодной воды, спустя 1–3 часа оценить цвет настоя. Если он стал такой же интенсивности, как и при обычном заваривании, то это говорит о добавлении в чай красителей, так как натуральный чай полностью экстрагируется только в горячей воде. Употреблять такой чай опасно, так как химические красители будут только засорять организм, а натуральные действующие вещества чая не будут проявлять своей терапевтической активности. Поэтому приобретать чай рекомендуется в местах, которые могут дать необходимые гарантии качества продаваемой продукции.

Глава 4. Технология производства чая

Заготовка чайного сырья

Качество продукции во многом зависит от правильного сбора чайного листа. Не собранные вовремя молодые побеги грубеют, ухудшается качество чая и снижается урожай.

Во избежание этого на чайных плантациях принята система непрерывного сбора листа. Сбор чая обычно начинается с четвертого года жизни растения. Через каждые 2–3 дня с куста срывают самые молодые и нежные побеги с листьями и нераспустившимися лиственными почками. Они-то и идут на приготовление известного вкусного напитка. — Чай и выращивают ради этих молодых побегов, обладающих наилучшим вкусом и наиболее богатых кофеином и танином.

Собираемая верхушка чайного куста составляет главную продукцию — *флеш,* который является мерилом достоинства чайного напитка. Классический флеш — однолетний побег, имеющий два-три листка с почкой. Самой ценной считается та часть флеша, которая имеет зачаточную почку — верхушку с еще не развернувшимся, пушистым листиком. В Южной Азии ей дали имя «бенжи», а в мировой литературе за ней закрепилось название «типе».

Сбор чайного листа — очень трудоемкий процесс. Чтобы добыть один килограмм «зеленого золота», необходимо сорвать 5-10 тысяч листиков. В большинстве чаепроизводящих стран лист собирается, в основном, вручную. Только при ручном сборе можно соблюсти необходимые сортовые условия: выбрать с поверхности чайного куста и с определенной глубины из густой массы побегов лишь спелые флеши молодого прироста, которые именно в этот день созрели для сбора, оставляя старые или слишком молодые, сорвать их в определенной точке стебля — там, где кончается олубенение и начинается нежная верхняя часть.

Издавна применяют *четыре способа сбора чая: обычный, легкий, усиленный и жесткий.* Сбор производят по мере созревания кустов, обычно с конца апреля или начала мая до октября. В древнем Китае, начиная с конца марта или в начале апреля, уже срывали неразвернувшиеся листочки, покрытые острыми ворсинками. Продукт первого урожая («серебряная иголка») не шел на продажу: его отсылали ко двору богдыхана в качестве «императорского чая». Сбор в конце мая и в июне давал наиболее распространенный сорт «цветок сердца». Иногда этими двумя сборами и ограничивались, чтобы не истощать растения. Но иногда практиковали третий сбор в августе, дававший грубые

сорта, и четвертый, осенний. Продукт этих жестких сборов шел для приготовления самых низкосортных чаев для бедноты. При этом часто вместе с молодыми листочками в чашку попадали и старые, а также кусочки веток.

Элитный чай делается из верхней почки и первого нежного листочка, собранных в период с апреля до середины июля. Та же флешь весенней или осенней сборки менее ценна. Из огрубевших побегов с тремя и более листочками можно сделать только быстрорастворимый, кирпичный или прессованный чай.

Считается также, что чай, собранный утром, значительно отличается от полуденного, а собранный в дождливую погоду — холодный, его надо пить осторожно, чтобы не навредить здоровью.

В древности существовали чаи, собиравшиеся только девочками, у которых еще не начался менструальный цикл. Почка срывалась двумя ноготками, чтобы даже пальчики не прикоснулись к ней. Она должна была быть определенного размера и формы, а также обязательно смотреть острием на юг, поскольку у почки, смотрящей на запад, восток или север, была другая энергетика.

Существуют также особые требования ко времени сбора, которые влияют на качественные характеристики чая. Настоящий «Дун тин», например, собирают тогда, когда цветут фруктовые растения, специально посаженные на чайных плантациях: груша, персик, абрикосы, слива и шелковица. Чай как бы впитывает энергетику цветения этих растений, и если его несколько дней подряд внимательно пить, как говорят китайцы, начинаешь чувствовать переливы аромата.

Чем нежнее и однороднее собранная масса листа, тем больше возможностей получить из нее продукт хорошего качества. Флеши должны быть собраны в такой фазе роста побегов, чтобы получить высококачественное сырье и максимальное количество урожая. Однако после сбора на чайном кусте должно остаться такое количество листьев, чтобы он не ослабел и проявил тенденцию к усилению побегообразования и повышения урожайности. Сбор производится так, чтобы после удаления флеша на побеге остался так называемый «рыбий лист», представляющий собой недоразвитую пластинку и один-два нормально развитых листа.

В связи с недостатком рабочей силы для сбора чайного листа, ростом площадей, а также необходимостью механизации трудоемкого процесса в некоторых странах стали применять чаеуборочные машины. Однако при механизированном сборе очень трудно отделить нежную фракцию от грубой, а также

провести необходимую сортировку. Поэтому на фабрику приходят побеги и с одним, двумя, тремя, и даже с семью листочками. Так как качество сырья определяется «на глаз» по количеству в общей массе флеши с одним-двумя листочками, то рассортировать его уже на фабрике практически невозможно, поскольку речь идет о тоннах зеленой массы. Поэтому этот вид сбора до настоящего времени применяется ограниченно.

Транспортировка чайного листа

Для получения высококачественного чая необходимо, чтобы собранный на плантации чайный лист попал на фабричную переработку как можно быстрее, желательно через 2 часа после сбора. При этом к транспортировке листа предъявляют определенные требования: нельзя допускать перегрева сырья, механического повреждения листа, его загрязнения, а также присутствия посторонних запахов.

Повышение температуры вызывает усиленное окисление фенольных соединений. Этот процесс связан с процессом дыхания чайного листа, во время которого теряется его сухая масса. Ее потери могут в течение 24 часов достичь 5 %. Кроме того, чайный танин, соединяясь с белками и другими веществами, из растворимого состояния переходит в нерастворимое. Все это обедняет сырье и в ряде случаев делает его малопригодным для дальнейшей переработки.

При уплотнении листа в таре быстрее развиваются плесени, листья загнивают, происходит механическое повреждение листа. В поврежденных местах начинается преждевременная ферментация, что весьма нежелательно, особенно при производстве зеленого чая. При этом происходит покраснение чайного листа, которое начинается с 30–35 С и достигает температуры 48 ˚С в сильно уплотненной таре. Неудивительно поэтому, что чаи, полученные из покрасневшего листа, весьма низки по своему качеству.

Кроме того, сырье, доставленное на фабрику, должно быть своевременно переработано. Если нет возможности своевременной переработки сырья, допускается его хранение при температуре 0–5 ˚С в течение 4 суток.

Зеленый чайный лист совсем не похож по виду и вкусу на готовый чай. Он горек, у него грубый запах зелени, переходящий при простой сушке в запах сена. Для того, чтобы получился тот удивительный чай, из которого готовится любимый волшебный напиток, чайное сырье должно пройти ряд превращений.

Производство черного байхового чая

Из всех типов чая ведущее место на мировом рынке занимает черный байховый чай. Технология его производства, состоящая из процессов завяливания, скручивания, ферментации и сушки по своей последовательности настолько логична, что разработка другой технологической схемы не может быть представлена без изменения вида продукции.

Процесс производства черного байхового чая начинается с *завяливания* молодых побегов чая. Целью этого процесса является потеря листом тургора и придания ему эластичности — мягкости, что необходимо для осуществления дальнейшего процесса скручивания. Это становится возможным в том случае, если влага, находящаяся в листе и обусловливающая тургор его тканей, испарится.

Завяливание может быть естественным и искусственным. Естественное завяливание проводится под непосредственным воздействием солнечного света и воздуха. Для его нормального протекания необходимо, чтобы деревянные навесы легкого типа (чонги) находились на возвышенном, открытом месте, а полки, на которых расстилают листья, сделаны из деревянных рам с натянутой на них материей. При этом наилучшей температурой для естественного завяливания считается 20–24 ˚С при относительной влажности воздуха 70 %. Чем суше и теплее воздух, тем легче завяливается лист и короче срок завяливания. Однако на фабриках в Индии и Шри-Ланка придерживаются того мнения, что продолжительность естественного завяливания не должна быть меньше 18 часов.

Искусственное завяливание проводят в специальных камерах, установках, агрегатах, в которых регулируется уровень температур (32–33 ˚С) и влажности (50-*60 %), так как при завяливании именно изменения влаги под воздействием определенной температуры определяют протекание биохимических процессов внутри чайного листа. Вода в клетках является той средой, в которой происходит взаимодействие растворенных в ней веществ. Известно, что при больших разведениях некоторые реакции не могут происходить или для их завершения требуется гораздо больше времени, чем это необходимо для окончания того или иного производственного процесса. Поэтому лист необходимо завяливать до одной и той же степени влажности. Лист можно завялить нормально, недовялить или перевялить. Сравнительно сильно завяленный лист лучше скручивается и дает больше хороших чаев по роду листа, чем

недовяленный лист. Опытами в Индии было установлено, что наилучший чай получается при отношении сухого вещества к воде 1: 2, то есть оставшаяся влажность в листе должна составлять 60–62 %. Лист считается хорошо завяленным, когда в партии все флеши завялились более или менее равномерно. Однако нужно иметь в виду, что идеального завяливания не существует, поскольку части флеша содержат разное количество влаги и обладают различной интенсивностью испарения вследствие неодинаковой плотности внешних покровов. В производстве конец завяливания определяют не только по содержанию воды в завяленном листе, но и субъективным способом, сущность которого сводится к тому, что стебель завяленного флеша при механическом воздействии не должен ломаться, а при сильном сжатии горсти завяленных листьев в комок он не должен раскрываться.

При завяливании почти все вещества чайного листа подвергаются химическим изменениям, хотя по своей глубине они незначительны по сравнению с теми, которые происходят позднее в процессе ферментации. С завяливания листа начинают происходить окислительные и другие реакции, смягчающие горьких вкус танина, частично разрушающие хлорофилл и другие соединения, придающие листу вкус и запах зелени, накапливаются эфирные масла и образуются другие ароматические вещества, которые способствуют появлению специфического запаха с ароматами яблок, ананаса, розы.

После окончания процесса завяливания лист скручивается в роллерах. Главная цель *скручивания* чайного листа — разрыв и раздавливание клеток, при котором выделяется клеточный сок на поверхность листа, где он подвергается действию воздуха и ферментов. Таким образом, с момента скручивания начинается процесс ферментации. Важной задачей скручивания также является придание ему необходимого внешнего вида, для чего завяленный чайный лист свертывается винтообразно (в трубочку).

Скручивание чайного листа производят в роллере, в котором возникают усилия, вызывающие движение массы чайного листа с разными скоростями и образующие между смежными участками трущиеся поверхности. В местах такого трения происходит свертывание чайного листа винтообразно и расчленение флеша на составные части. Одновременно возникшие в роллере усилия образуют зону их максимума, где и происходит, в основном, раздавливание клеток в результате кривого давления.

Листья и стебли, обладая различной нежностью и прочностью, во время скручивания постепенно разрываются на отдельные части. Для более полного разделения листа на

фракции применяют два, три и четыре скручивания. После каждого из них чайный лист подвергается сортировке, во время которой разбиваются комья, образовавшиеся в роллере при скручивании, охлаждается нагревшийся благодаря механическим и окислительным процессам лист, происходит разделение материала на части (фракции) различной нежности и величины.

При правильном ведении процесса число скручиваний и сила надавливания пресса должны меняться в зависимости от сорта и качества листа, от времени сезона, а также в зависимости от результатов процесса завяливания, что позволяет получить фабричные сорта чая, отличающиеся хорошим настоем, ароматом и уборкой (внешним видом).

При скручивании листа в первую очередь обращают внимание на качество листа и его сортность. Продолжительность отдельных скручиваний для партии листа, состоящей из двулистных флешей, должна быть меньше, чем для партии, состоящей из трехлистных флешей. Кроме того, в жаркие дни отдельные скручивания должны быть менее продолжительны, чтобы не вызывать повышения температуры в массе листа.

Как известно, в некоторые периоды сезона чаи получаются с большим содержанием типса. Типсовые чаи имеют приятный вид, а потому в процессе переработки, в особенности во время скручивания, стремятся сохранить кончики флешей (типсы) и так перерабатывать лист, чтобы он имел золотистый цвет. Образование золотистой окраски типса объясняется наличием тех серебристых волосков, которыми покрыта почка, находящийся под ней стебель и первый лист. Во время скручивания чайный сок оседает на волосках, на которых он и ферментируется. Во время сушки вследствие испарения воды ткани листа съеживаются, после чего волоски в виде густых пучков прилипают к соку, приобретая при этом золотистый цвет. Если же лист завялен слабо или перевялен, то при скручивании сок не оседает на волосках и они сохраняют серебристый цвет, тот цвет, который им свойственен. Появление серебристого цвета является уже дефектом производства. К дефектам следует отнести также образование бесцветного или темного типса. Так, например, применение продолжительного и сильного скручивания ведет к отрыву волосков, на листьях их остается мало, что и ведет к появлению бесцветного типса. Темный типе образуется вследствие бактериального заражения листьев во время скручивания и ферментации. Поэтому для получения типсово-го чая лист обычно скручивается меньшее количество времени (не более 25 минут).

Для чайных листьев, завяленных до различной концентрации

сока, требуются различные приемы скручивания. Листья слабо завяленные следует легко скручивать, так как в противном случае они будут крошиться; сильно завяленные листья, наоборот, надо сильно скручивать, чтобы выжать сок из клеток и дать ему возможность подвергнуться окислению. Известно, что чаи, полученные при легком скручивании, дают слабый настой, в то время как чаи из сильно скрученных листьев — крепкий. Слабо завяленный лист в процессе скручивания может восстановить тургор, что приведет к раскручиванию листа. Во избежание этого и придания чаю хорошей уборки (внешнего вида) лист завяливают до оптимальной остаточной влажности.

Окончание скручивания определяют по количеству разрушенных клеток, которое после третьего скручивания должно находиться в пределах 75–85 %, причем, чем больше разрушено клеток, тем больше сока выступает на поверхность листа и тем экстрактивнее будут чаи. В неразрушенных клетках остающийся хлорофилл придает настою «зеленоватость» вкуса, что снижает качество чая.

Биохимические изменения во время скручивания трудно отделить от изменений, происходящих во время процесса ферментации. Однако нужно отметить значительную подвижку в пигментном составе чайного листа, что связано с уменьшением хлорофилла, количество которого в результате процесса скручивания доходит почти до предельных цифр (35 %), в связи с чем дальнейшая ферментация и сушка скрученного листа почти не меняют его количества в чайном листе.

Ферментация — основной процесс в производстве черного чая, который фактически начинается с момента разрушения клеток и выхода сока на поверхность листа.

В процессе ферментации следует различать две фазы. Первая фаза тесно связана с процессом скручивания в том отношении, что до его окончания (чисто физического процесса) параллельно с ним протекают биохимические изменения, которые относятся к процессу ферментации. После скручивания биохимические изменения продолжаются и их относят уже ко второй фазе ферментации, при которой не происходит физического воздействия на лист. Такое разделение процесса ферментации условно, так как с биохимической точки зрения процессы скручивания и ферментации следует рассматривать как единый процесс.

Поскольку ферментация протекает самопроизвольно, то все внимание должно быть обращено на то, чтобы этот процесс проходил в благоприятных для него условиях. При ферментации необходимо: 1) раскладывать лист оптимальным для

ферментации слоем; 2) поддерживать в помещении высокую относительную влажность и определенную температуру;' 3) обеспечивать доступ необходимого количества свежего воздуха; 4) немедленно остановить ферментацию, как только лист приобретет характерные для черного чая свойства (медно-красно-коричневый цвет и характерный аромат).

Ферментативное помещение обычно располагается на северной стороне фабрики, чтобы туда не могли проникать прямые солнечные лучи и можно было поддерживать сравнительно низкую температуру и высокую относительную влажность.

Высокую относительную влажность необходимо поддерживать во избежание подсыхания листа, а также для того, чтобы ферментация проходила более ровно, в результате чего чай разваривается лучше, а настой получается ярче.

Оптимальной температурой процесса ферментации следует считать 22–26 ˚С. Ниже 15 ˚С процесс ферментации прекращается, при температуре 15–2 ˚С отмечается его начало, выше 3 ˚С часть растворимых продуктов ферментации, дающих крепость и «тело» настою, переходит в нерастворимое состояние, одновременно теряется и приятный аромат чая.

Время и качество ферментации тесным образом связано с температурой и толщиной слоя листа, так как эти параметры оказывают влияние на скорость окислительных процессов.

Так, продолжительность ферментации находится в обратной зависимости от температуры, причем низкая температура позволяет сохранить значительно большее количество экстрактивных веществ и растворимого танина, обеспечивает нарастание цветности настоя, а высокая — сокращает сам процесс. Чаи, полученные при непродолжительной ферментации, бывают более терпкими, но слабыми по настою, в то время как чаи с продолжительной ферментацией дают более сильный настой, но имеют меньшую терпкость.

Толщина слоя листа не должна препятствовать свободному проникновению воздуха к ферментируемому листу, так как для окислительных процессов ферментации, из которых наиболее важным является окисление танина, вызывающее уменьшение терпкости настоя и образование его цветности, необходимо наличие кислорода.

Одним из внешних признаков ферментации является изменение цвета листа, которое заключается в том, что скручиваемый лист на протяжении всего периода ферментации постепенно приобретает все более отчетливый медно-красно-коричневый оттенок, который объясняется окислением танина.

Характерный цвет черному чаю придают образующиеся при ферментации пигменты — красно-коричневые теарубигины и золотисто-желтые теафлавины. От количественного соотношения этих пигментов зависит интенсивность и колер настоя.

Образование цвета настоя и его характерного оттенка имеет прямое отношение также к появлению специфического, приятного вкуса, наблюдаемого при изменениях танино-катехинового комплекса, благодаря которым происходит исчезновение горького вкуса, запаха зелени и зеленого цвета настоя, свойственных чайному листу, не прошедшему процесс ферментации. Главную роль во всех этих превращениях играет танин, который под действием кислорода не только видоизменяется сам, приобретая приятный вкус, но и дает начало длинному ряду окислительно-восстановительных процессов, в которых его катехины, окисляясь, окисляют, в свою очередь, другие вещества с образованием пигментов и ароматических соединений.

Специфический аромат черного чая является одним из основных показателей его качества. Он образуется благодаря сложным биохимическим превращениям дубильных веществ, продуктов белкового распада, а также преобразованиям веществ эфирного масла чая. Силу аромата определяет количество летучих альдегидов, а полноту букета создает количество сложных эфиров.

Аромат готовой продукции сильно отличается от аромата чайного листа, находящегося на разных стадиях переработки. Чайный аромат особенно достигает своего максимума при скручивании и ферментации. На последнем процессе, то есть во время сушки, аромат значительно слабеет, так как в условиях высокой температуры легкие фракции эфирных масел легко испаряются. Органолептическая оценка чайного аромата складывается от удачного сочетания двух ароматических начал: чайно-о а омата, полученного во время ферментации, и аромата, возникающего во время сушки, который может быть охарактеризован как «прижаренный» аромат. Чаи, которые не имеют «прижаренного» аромата, характеризуются сырым и травянистым запахом.

Свежий лист имеет запах зелени. В процессе завяливания он приобретает запах различных плодов и цветов — яблока, ананаса, розы и других, что возможно благодаря дезаминированию аминокислот чайного листа, в результате которого образуются альдегиды. Так, глютаминовая кислота дает цветочный, фенилаланиновая кислота — розовый, а аспарагино-вая кислота — яблочный запахи.

Найденные в чайном эфирном масле ароматические

соединения по запаху можно классифицировать следующим образом:

— розы — гераниол, цитроне лоол, фенил этиловый спирт, фенил эти л-бутират и цитронеллилбутират;

— цитрусовых — цитронеллилацетат, линали л ацетат, фенил эти лацетат и линалилбутират;

— жасмина — бензойный эфир эфируксусной кислоты и бензиловый спирт;

— меда — фенилуксусная кислота, метиловый, этиловый и бензиловый эфиры фенилуксусной кислоты;

— нарцисса — паракрезил ацетат;

— ландыша — линалоол;

— горького миндаля — бензальдегид;

— свежего сена — (3-у-гексенол, сх-р-гексеналь и ацетофенон;

— березовых почек или цветов белой акации — метиловый эфир салициловой кислоты;

— цветов — бензиловый спирт и линалилацетат.

Приведенные группы соединений в зависимости от содержания их в зеленом листе, а также от изменений во время технологических процессов и соотношения составных частей в эфирном масле придают различный аромат чаю, что действительно замечается при опробовании чаев различного происхождения.

Продолжительность ферментации меняется в зависимости от качества листа и температурных условий в течение сезона переработки. В среднем этот процесс должен длиться не более 4–5 часов от начала скручивания, учитывая тот факт, что накопление эфирных масел особенно энергично происходит в первые три часа после скручивания. При увеличении продолжительности ферментации настой получается темным, но малоэкстрактивным, недостаточно терпким, теряет характерный аромат и причисляется к плоским, или пустым, чаям. Поэтому продолжительная ферментация особенно непригодна для получения ароматичных и терпких чаев.

Характерный запах и цвет листа, развивающиеся при ферментации, являются показателями конца процесса. К концу ферментации лист должен иметь медно-красно-коричневый цвет и обладать приятным, специфическим для сферментированного чая ароматом.

Последним технологическим процессом переработки чайного листа является *сушка* в потоке горячего воздуха. Ее цель — зафиксировать в чайном листе свойства, которые образовались в нем в процессе ферментации, путем прекращения работы

ферментов под действием высокой температуры. Во время сушки также удаляется излишняя влага.

Чайный лист, как правило, сушат дважды, причем конечная влажность листа после первой сушки соответствует 18 %, а после второй — 3–5 %. На качество сушки оказывают решающее влияние продолжительность процесса, температура сушки, скорость и количество воздуха в сушильной машине, толщина слоя листа.

При очень быстрой сушке чая с применением, в основном, высоких температур (выше 100 °C) нельзя получить хорошие результаты так же, как и при очень медленной сушке и очень низких температурах (ниже 75 °C). Использование высоких температур при сушке значительно снижает качество чая, так как значительно уменьшается его аромат за счет потери эфирных масел и возгонки кофеина. Однако для получения «лежкоспособного» продукта необходимо производить сушку при температуре не менее 76,7 °C, поэтому оптимальными следует считать температуры при первой сушке 90–95 С, при второй — 82–87 С.

В сушильной машине под влиянием тепла окончательно формируется букет чая — его сложнейший вкусоароматический комплекс. Самым ощутимым изменением чая при сушке является потеря того специфического запаха, который был приобретен листом при ферментации и к концу этого процесса достигает своего максимума. Свежевысушенный чай почти не имеет запаха, так как при сушке происходит значительная потеря ароматических начал (эфирных масел, летучих альдегидов и др.).

После ферментации и сушки получается чайный полуфабрикат, который подергается дальнейшей переработке — *сортировке*. При сортировке чая происходит отделение нежных чаинок от более грубых, в результате чего получают чаи фабричных стандартов, отличающиеся один от другого как по внешнему виду, так и по качеству. Слишком крупные частицы обычно измельчают. Листовые фракции (относительно крупные частицы почек, листьев, стебельков) дают листовой байховый чай, мелкие фракции — высевки, крошку прессуют в плиточный чай.

Венчает производство байхового чая операция *купажа* — смешивания различных сортов чая в специальном вращающемся смесительном (купажном) барабане. По строгим рецептам, из разных фракций здесь окончательно составляется чай, соответствующий стандартам того или иного сорта. Для высших сортов отбираются фракции, содержащие самые нежные, верхушечные частицы побега.

Производство зеленого байхового чая

В отличие от производства черного чая, где основным технологическим процессом является процесс ферментации, в процессе которого сырье приобретает новые свойства, определяющие качественные показатели продукции, при производстве зеленого чая ферментативные процессы отрицательно влияют на производственный процесс и качество готовой продукции. Поэтому для получения зеленого чая проводят инактивацию существующих в сырье ферментов, которая осуществляется, в основном, тепловым воздействием.

Таким образом, целью технологии зеленого чая является получение из нежных чайных флешей готового продукта со специфическими свойствами, в котором будут сохранены и улучшены ценные свойства сырья путем термической обработки и исключения развития окислительных процессов. Это, конечно, не означает, что во время технологических процессов при производстве зеленого чая не происходит химических изменений, но чем больше этих изменений или отклонений от первоначального содержания веществ в листе, в особенности в дубильном комплексе, тем худшего качества получаются зеленые чаи. Однако, если в чайном листе отсутствуют или находятся в малом количестве ценные вещества, которые влияют на качество продукции, то технология бессильна, она не может создать эти вещества. Задача технологии состоит в том, чтобы полностью использовать возможности сырья. В результате разрушения ферментов чайного листа сохраняются ценные свойства исходного сырья, а термическое воздействие вызывает ряд существенных количественных и качественных изменений химического состава сырья, обусловливающих образование новых, специфических вкусовых и ароматических свойств зеленого байхового чая.

Зеленый чай вырабатывают из того же сырья, что и черный, но при производстве зеленого чая вместо процессов завяливания и ферментации производят инактивацию окислительно-восстановительных ферментов под тепловым воздействием (обжарка, пропарка, фиксация горячим воздухом и др.).

Приготовление зеленых чаев в Китае, Японии и Индии. Так как основной целью при производстве зеленого чая является фиксация зеленого листа, что требует его термической обработки, в традиционно чаепроизводящих странах чаще применяют методы обжарки или пропаривания чайного листа.

Китайский метод приготовления зеленого чая основан,

главным образом, на поджарке листа, в то время как в Японии предпочитается пропарка. В обоих случаях преследуется одна и та же цель: разрушение ферментов, фиксация зеленого цвета, уничтожение запаха свежей зелени и придание листу некоторой эластичности.

Метод поджарки заключается в том, что свежесобранный лист бросают в жаровни (полусферические металлические котлы), отапливаемые дровами или древесным углем, и в течение трех минут быстро мешают палкой, чтобы не дать ему подгореть. При обжарке чайный лист нагревается до температуры 80–9 °С и его влажность уменьшается на 5–7 %. За это время лист делается совершенно мягким и уменьшается в объеме в 2 раза по сравнению с первоначальным. После этого лист подергают более сильному скручиванию, чем при производстве черного чая, для придания ему сильно завитого вида.

Метод пропарки заключается в том, что наполненную листом корзину с дырчатым дном помещают на полминуты на некотором расстоянии от поверхности кипящей воды. Эту операцию следует проводить осторожно, так как недостаточное пропаривание может оказать влияние на аромат и другие свойства зеленого чая.

Оба эти метода имеют свои положительные и отрицательные стороны. Однако сравнительные опыты по изготовлению зеленого байхового чая методом обжарки (китайский способ) и методом обработки паром (японский способ) показали, что китайский способ приготовления технически более труден, но дает возможность получения высококачественного зеленого чая.

В Индии и на Цейлоне вначале применяли поджарку, но в настоящее время используют метод пропарки как более удобный для крупных предприятий. Пропаривание производится в специальных пропарочных машинах барабанного типа с продолжительностью от 1 до 2 минут, затем лист пропускают через центробежные машины для удаления излишней влаги, после чего его считают готовым для немедленного скручивания.

Современная технологическая схема производства зеленого байхового чая методом пропарки состоит из следующих последовательных процессов: пропарки чайного листа, подсушки, выдержки, скручивания, разрушения комьев, сушки, сортировки полуфабрикатов, купажа и расфасовки.

При *пропарке* чайный лист интенсивно разогревается до температуры 100 °С, в результате чего ферменты инактивируются. Кроме того, лист становится эластичным, что необходимо для нормального проведения последующего процесса скручивания. Как известно, лист содержит 80 % влаги, которую при производстве черного чая удаляют при завяливании. Процесс

подсушки при производстве зеленого чая аналогичен процессу завяливания, но лишняя влага удаляется так, чтобы она была меньше остаточной влажности завяленного листа, так как для зеленого чая необходимы сильно завитые листья, которые можно получить при остаточной влажности около 60 %. Поэтому целью подсушки пропаренного листа является удаление из него излишней влаги и доведение влажности листа до нужной технологической нормы скручивания (60–64 %). Цель процесса *выдержки* пропаренного и подсушенного листа — равномерное перераспределение влаги в составных частях флеша, придание ему эластичности и проведение определенных химических превращений (разрушение хлорофилла и др.).

После пропарки, подсушки и выдержки чайный лист подается в роллеры для *скручивания.* Целью процесса скручивания является механическое разрушение клеток чайного листа, выделение клеточного сока на поверхность листа, разделение флешей на составные элементы и придание им характерной завитой формы. Оптимальное количество разрушенных клеток фиксированного чайного листа составляет 45–55 %. Увеличение количества разрушенных клеток приводит к усилению окислительных процессов, уменьшение — к малому выделению сока на поверхность листа и ослаблению химических преобразований. При правильном скручивании чайного листа сок адсорбируется на поверхности листа, высушивается вместе с ним и затем легко переходит в настой.

В процессе скручивания клеточный сок, выступивший на поверхность чайного листа, благодаря своему склеивающему качеству способствует слипанию чайных листьев друг с другом и образованию комьев. Клейкость чайных листьев и количество образованных комьев зависят от химического состава сырья, метода фиксации, остаточной влажности фиксированного листа и метода скручивания. Для того, чтобы разбить комья и получить однородную по физико-механическому составу чайную массу, скрученный лист подается на сортировочную машину. Эта операция необходима для нормального проведения процессов сушки и сортировки полуфабриката чая.

Целью процесса *сушки* является создание необходимых условий для длительного хранения чая, что предусматривает удаление излишней влаги из чайного листа до предела технологической нормы (3–5 %), формирование качественных показателей чая. Качество готового чая зависит от правильно выбранного режима сушки, который включает в себя такие параметры, как температура, скорость воздуха, толщина слоя чайного листа, продолжительность сушки. Оптимальным

считается такой режим сушки, при котором скорость перемещения влаги в чайном листе равна скорости ее испарения с поверхности листа. Сушку чая производят горячим воздухом температурой 95-105 С. Под воздействием высокой температуры вместе с удалением влаги в чайном листе протекают термохимические процессы, в результате которых окончательно формируются специфический аромат, цвет и вкусовые качества готового чая. В результате сушки происходит смягчение вкуса, усиление настоя, разрушение веществ (хлорофилла и других), которые отрицательно влияют на качество продукта. Улучшение аромата обусловлено усилением взаимодействия фенольных соединений с аминокислотами и другими веществами, влияющими на образование летучих альдегидов, которые обладают приятным запахом. При этом в процессе воздействия вместе с влагой к поверхности испарения диффундируют экстрактивные вещества, что также значительно улучшает качество чая. Нарушение оптимального режима сушки вызывает значительное снижение качества чая или его полную порчу. Например, «запаривание» чая (застой водяных паров в чайном листе) приводит к потере экстрактивных веществ чая, а слишком высокая температура и большая скорость воздуха вызывают образование на поверхности листа сухой корки, что приводит в дальнейшем к плесневению чая. Правильно высушенный чай, который называют полуфабрикатом, имеет оливково-зеленый цвет.

Высушенный чай (полуфабрикат) сортируют, то есть проводят группировку чаев по однородному внешнему виду и балловой оценке чаинок. Таким образом, целью *сортировки* является получение из полуфабрикатов фабричных стандартов чая (листовой и ломаный чаи, крошка, высевка). Сортировка полуфабриката является чисто механическим процессом, который проводится в сортировочной машине, которая применяется как при производстве зеленого, так и при производстве черного чая. Однако, в отличие от черных чаев, при сортировке добиваются того, чтобы зеленый чай давал меньше ломаных чаев, а также высевок и крошки, которые расценивают значительно ниже черных и имеют небольшой спрос у потребителя.

В Китае и других странах, производящих зеленые чаи, до сортировки применяют шлифовку чайного листа, которая заключается в том, что полуфабрикат насыпают в шлифовочный вращающийся барабан и оставляют там до тех пор, пока благодаря трению чай не приобретет требуемого зеленого цвета. Процесс шлифовки сопровождается, как правило, искусственным подкрашиванием листа с добавлением талька для придания чаю

блеска. В Китае в качестве красителей применяют индиго, фиксируя ее сернокислой известью, куркуму (желтый имбирный корень) и другие. С помощью шлифовки, добавления талька и подкрашивания чай действительно приобретает более красивый вид, но этим нисколько не улучшаются вкусовые качества зеленого чая. Однако есть предположение, что заполнение обнаженных во время трения пор веществами, придающими чаю блеск, предохраняют лист, улучшая сохраняемость его качества.

В Японии для придания зеленому чаю характерного цвета проводят специальную шлифовку. Шлифовке подвергаются все сорта зеленого чая после окончательной сортировки и дополнительной сушки. Эту операцию проводят следующим образом. Чай насыпают в специальные барабаны до половины их емкости. Барабан вращается вместе с чаем в течение 30 минут, делая в минуту 35–40 оборотов. Во время вращения барабана поверхность чая шлифуется, в результате чего в барабане образуется чайная пыль, которая, заполняя поры чая, делает его поверхность ровной, гладкой и придает ему цвет, характерный для зеленого байхового чая. При использовании талька время вращения барабана уменьшается вдвое. Во время шлифовки происходит смешивание нежных и крупных частиц чая, искусственное увеличение количества пыли, меняется лишь цвет (внешний вид) чая, однако вкус и аромат остаются без изменений. Названные недостатки являются причиной, по которой шлифовка зеленого чая применяется ограниченно или вообще не применяется.

С 1964 г. промышленность возобновила шлифовку для низких сортов зеленого байхового чая. Это мероприятие нужно считать вполне оправданным, так как низкие сорта зеленого чая заметно уступают по внешнему виду чаям высших сортов. Низкосортные зеленые чаи характеризуются «пестрым» цветом, в то время как чаи высших сортов одинаковые, темно-зеленые.

Для того, чтобы шлифовка дала более эффективный результат за короткий срок, применяют пищевой тальк. В настоящее время шлифовку производят не в специальных барабанах, а в обычных купажных при составлении смеси. Тальк имеет свойство осаждаться в настое и применение его в чрезмерном количестве вызывает помутнение настоя. Зеленый чай, подвергшийся процессу шлифовки, менее гигроскопичен, поэтому он долго не стареет. Операция шлифовки протекает более интенсивно, если влажность чая не превышает 4 %. Поэтому в Китае и Японии до шлифовки, как правило, проводят дополнительную сушку отсортированного чая.

После процесса сушки чай загружают в смесительный или

купажный барабан. Цель *купажа* — смешивание чаев однородного вида и балловой оценки, получение однородной фабричной смеси. Затем чайный лист засыпают в фанерные ящики и подергают процессу *утруски,* целью которой является уплотнение чайных частиц.

Хранят расфасованный чай при определенной температуре и относительной влажности воздуха (не более 70 %). Продолжительность технологического цикла от начала переработки сырья до получения полуфабриката зеленого чая методом пропарки составляет 4 часа.

Современная технологическая схема производства зеленого байхового чая методом фиксации чайного листа горячим воздухом состоит из следующих последовательных процессов: фиксации чайного листа, выдержки, скручивания, разрушения комьев, сушки, сортировки полуфабрикатов, купажа и расфасовки.

Фиксацию чайного листа горячим воздухом проводят в фиксационной машине, где одновременно происходит его нагрев и подсушка. Выдержку фиксированного чайного листа проводят на ленточном транспортере и затем подают в роллеры для скручивания. Дальнейшие технологические процессы осуществляются так же, как и при производстве зеленого чая методом пропаривания. Продолжительность технологического цикла от начала переработки сырья до получения полуфабриката зеленого чая методом фиксации горячим воздухом составляет 3 часа.

Современная технологическая схема производства зеленого байхового чая методом обжаривания состоит из следующих последовательных процессов: обжарки чайного листа, резки-подкручивания обжаренного листа в горячем состоянии, укороченного скручивания резано-подкрученного листа, разрушения комьев, сушки, термообработки, сортировки полуфабрикатов, купажа и расфасовки.

Чайный лист обжаривается в обжарочном барабане для инактивации ферментного состава листа, придания конечному продукту характерных свойств зеленого байхового чая и максимального сохранения ценных биологически активных веществ. Чайный лист обжаривается при температуре стенки барабана 240–260 ˚С в течение 3–5 минут до остаточной влажности листа 64–68 %.

Резка-подкручивание обжаренного листа проводится в горячем состоянии при температуре самой массы листа 75–78 ˚С в течение 10–15 минут. Целью резки-подкручивания являются разрушение тканевой структуры с одновременным деформированием обжаренного листа и придание ему дряблости

для интенсификации последующего процесса скручивания.

Обжаренный резано-подкрученный лист подергается однократному скручиванию в роллере при температуре массы листа 65–75 С в течение 25–50 минут. Целью этого процесса является окончательное разрушение тканевой структуры листа, расчленение флеши на составные элементы и придание им завитой формы.

Дальнейшие технологические процессы осуществляются так же, как и при производстве зеленого чая методом пропаривания и фиксации горячим воздухом.

Производство желтого чая

Желтый, знаменитый «императорский чай», является самым распространенным чаем в Китае, где он вырабатывается в значительных количествах и пользуется большим спросом. Изготавливают его из самых нежных верхушек побега, преимущественно почек, покрытых белым пушком.

Производят желтый чай примерно так же, как и зеленый, но с добавлением одного очень важного элемента технологического процесса — завяливания листа. Таким образом, производство желтого чая состоит из следующих процессов: завяливания, термической обработки завяленного листа (пропаривания или поджаривания), скручивания, сушки, термической выдержки чая и сортировки.

Выше уже разбирались перечисленные процессы производства, здесь обозначим лишь характерные моменты для приготовления желтого чая. В начале приготовления листья предварительно завяливают. Ферментация как самостоятельный процесс отсутствует, но часть фенольных соединений успевает окислиться, поэтому настой приобретает более темный цвет по сравнению с зеленым чаем, который близок к нему, но имеет желто-розовый оттенок. При завяливании лист должен иметь остаточную влажность 64 %, то есть больше, чем при производстве черного чая. Это необходимо для правильной термической обработки завяленного листа. Она осуществляется методами пропаривания или поджаривания, которые отличаются более мягкими режимами от методов обработки листа при производстве зеленого чая (пропарки и обжарки): для получения цветочного чая почки высушивают на солнце или огне, для изготовления желтого избегают попадания прямых солнечных лучей, используя высокую температуру в затененном месте.

В итоге чайный лист приобретает лучшие свойства зеленого и черного чая — этих антиподов как по ароматическим, вкусовым и цветовым характеристикам, так и по биологическим свойствам. Имея слабый настой, желтый чай обладает сильно возбуждающим свойством.

Производство красного чая

Красный чай (оолонг), как и желтый, изготовляют почти исключительно в Китае. Делают его по преимуществу из глушков (побегов без почки). Листья собирают с апреля по ноябрь, причем весенний сбор считается лучшим, качество листа, собранного в летний период, ниже, а осенний сбор дает сырье худшего качества.

Технология производства красного чая напоминает технологию черного, но со специфическими особенностями, придающими готовой продукции отличительные свойства красного чая — оригинальный вкус и великолепный аромат. В производстве красного чая глубина окислительных процессов значительно больше, чем у желтого чая. Здесь в большей степени используется действие окислительных ферментов и тепловой обработки.

Производство красного чая состоит из следующих процессов: завяливания, скручивания, ферментации, поджаривания, вторичного скручивания и сушки.

В отличие от производства черного чая зеленый лист завяливают на солнце на бамбуковых или бумажных плетенках, иногда с подогревом на огне или в помещении с подогретым воздухом. После завяливания действие ферментов не прекращается: сырье слегка повреждают и выдерживают при определенной температуре для развития окислительных процессов и усиления ароматобразования. В таких условиях ферментация начинается с поврежденных краев пластинок листа, а не во всей массе листа.

Скручивание и ферментация листа проводится по укороченной схеме: процессы приостанавливают, когда кончики листьев приобретут красновато-коричневый оттенок и характерный аромат. Оптимальная продолжительность скручивания составляет 30 минут, ферментации — 2,5–3 часа. Целью первого скручивания и ферментации листа является не столько придание листу скрученной формы, сколько частичное повреждение клеток некоторых частей флеша (до 30–35 %). Первое скручивание разрушает нежные части флеша, в которых происходят глубокие окислительные превращения, придающие листу все свойства ферментированного чая. Остальная, большая часть пластинки листа не претерпевает существенных изменений. Таким образом, красный чай сочетает в одном листе части с нормальной ферментацией и части с неразрушенными клетками, где ферментативное окисление веществ не доведено до конца.

Последующие процессы — термическая обработка в виде поджаривания, сушки, многочасовой выдержки после нагрева в закрытых ящиках или горячих котлах — также наделяют лист чая некоторыми характерными особенностями.

Целью процесса поджаривания ферментированного листа является изменение его химического состава, выработка специфических свойств и остановка действия ферментов. Второе скручивание после поджаривания листа проводят один раз, при этом наблюдается деформация элементов чайного флеша, раздавливание тех клеток, которые не были разрушены при первом скручивании, выделение клеточного сока на поверхность листа. При этом чайный сок вновь разрушенных клеток смешивается с соком ранее разрушенных клеток, которые подвергались ферментативному окислению и поджарке. В результате образуется смесь веществ, наделяющих настой свойствами черного и зеленого чая.

Следующим процессом является сушка, которая при производстве красного чая проводится так же, как и при производстве черного чая.

Производство зеленого кирпичного чая

Прессование чайных продуктов имеет давнюю историю. Так, в Китае, который издавна славится весьма широким ассортиментом чайных продуктов, до сих пор производят целую гамму прессованных чаев. Эти чаи отличаются друг от друга вкусом и ароматом, а также массой и внешним видом. Например, прессованный чай «Чанлянча» внешне похож на ствол дерева и имеет массу около 36 кг, а чай «Чича» имеет вид гриба и весит значительно меньше — около 250–300 г. В Китае производят также прессованные чаи в виде больших кругов, лепешек, дисков, плиток, кирпичей и т. д.

Необходимость прессования чая обусловлена, прежде всего, условиями хранения и, частично, удобством его транспортировки. Поскольку чай — очень гигроскопичный продукт, влажный климат пагубно действует на его качество. Химические изменения, протекающие в увлажненном рассыпном чае, приводят к ухудшению его аромата и вкуса. В таком чае создаются благоприятные условия для развития микроорганизмов, что снижает его достоинство как продукта и часто приводит к порче. В результате прессования значительно уменьшается площадь поверхности продукта, затрудняется проникновение влаги внутрь, уменьшается гигроскопичность чая, увеличиваются сроки и упрощаются условия хранения чая.

Производят только два вида прессованного чая: зеленый кирпичный и черный плиточный. Зеленый кирпичный чай отличается от байхового качеством исходного сырья, технологией производства и способом потребления. Его производство делится на два самостоятельных процесса: производство лао-ча и прессование лао-ча в кирпичный чай. Лао-ча вырабатывают осенью и весной на чайных фабриках первичной переработки до начала и после окончания переработки сортового листа, прессование производится на специальных прессовочных фабриках. Характерно, что этот чай, в отличие от всех других видов, является, по существу, пищевым продуктом, который потребляют в виде супа, варят на воде или на молоке с прибавлением масла или бараньего жира и соли.

Производство лао-ча. Лао-ча (по-китайски «старый чай») является полуфабрикатом, из которого приготавливается зеленый кирпичный чай. В отличие от других видов чая его изготавливают из огрубевшего, застарелого листа осеннего сбора и грубого весеннего листа, полученного при подрезке (формовке) кустов.

При переработке лао-ча используют два вида сырья — для

производства облицовочного и внутреннего материала.

Для получения облицовочного материала используется сравнительно нежное сырье. Листья не должны быть настолько грубыми, чтобы не скручивались в роллере, а стебли, как зеленые, так и коричневые, должны отсутствовать. Поэтому такой материал собирают, главным образом, в последние месяцы сезона переработки основного листа из переросших побегов, не используемых при производстве обычного чая.

Внутренний материал состоит, в основном, из грубых побегов с зеленым стеблем (причем листья должны составлять не менее 70 %, а палок и стеблей должно быть не более 30 %) и заготавливается поздней осенью или ранней весной. Осенний материал лучше весеннего, что влияет на качество полученного полуфабриката.

Технологическая схема получения лао-ча состоит из следующих процессов: обжарки, скручивания, подсушки, брожения и сушки. Обжарка происходит быстро в очень горячем металлическом барабане, где лист нагревают до температуры 65–75 С. В результате этого процесса в листе разрушаются ферменты, и все окислительные и другие реакции происходят под воздействием тепла. Далее лист в горячем виде поступает в скручивающий агрегат, похожий на огромную мясорубку. При скручивании происходит раздавливание клеток листа, открывающее свободный доступ к ним кислорода. В результате происходит выделение клеточного сока на поверхность листа, продолжаются начавшиеся при обжарке реакции. Затем материал сушат в потоке горячего воздуха и, не давая ему остыть, помещают в ящики, где слегка уплотняют. В таких условиях в массе листа сохраняется температура, которую она имела при выходе из скручивающего агрегата (70–75 °С). Выдержка листа длится примерно 6-12 часов, в зависимости от качества перерабатываемого листа. За этот срок лист подвергается процессу брожения, приобретая характерный аромат и цвет, что является признаком окончания процесса. После этого лист поступает на сушку при температуре 80 °С с доведением влажности до 8 %.

Прессование лао-ча в зеленый кирпичный чай производят на специальных прессовочных фабриках. Технологическая схема прессования лао-ча состоит из следующих последовательных технологических процессов: пропаривания, прессования, сушки.

Перед приготовлением чайного «кирпича» облицовочный и внутренний материал подвергают процессу пропаривания, целью которого является получение более плотных плиток чая, так как при пропарке лао-ча выделяются клейкие вещества, усиливающие

связь между отдельными чаинками. Этот процесс влияет и на качество настоя лао-ча: появляется более темный, интенсивный цвет, который может принимать различные оттенки (от темно-зеленого до оранжевого), специфический аромат и вкус свежеиспеченного хлеба.

Кирпичный чай прессуют из облицовочного и внутреннего материала, укладывая пропаренный чай в пресс-формы. Облицовочный материал составляет внешнюю поверхность кирпича, так как приготавливается из сравнительно более нежного листа, который имеет более скрученный вид и меньше подвержен шелушению. Внутренний материал с трудом держит форму (крошится), поэтому его укладывают между двумя слоями облицовочного материала, причем при весе «кирпича» 2 кг вес облицовочного материала составляет 400 г, а внутреннего — 1,6 кг. Прессуют заготовленный материал гидравлическим прессом под давлением 9,8-10,8 МПа, после чего «кирпичи» находятся формах не менее 60 минут.

После прессования полученный полуфабрикат подвергают процессу сушки, так как содержание влаги в готовом «кирпиче» примерно на 6–7 % больше по сравнению с первоначальным содержанием ее в лао-ча. Вынутые из пресс-форм горячие кирпичи немедленно упаковывают в ящики, где они длительное время сохраняют высокую температуру (35 °C) и таким образом в течение 15–20 дней происходит «дозревание» чая.

Производство быстрорастворимого чая

Быстрорастворимый черный и зеленый чай производят многие страны мира и, хотя он является самым молодым видом чая, пользуется особой популярностью из-за удобства его потребления.

Он представляет собой порошкообразную массу сухого экстракта, получаемого из чайного сырья или готового чая. Так, в Индии, Шри-Ланка, Японии и других чаепроизводящих странах растворимый чай получают непосредственно из чайного листа. А в странах, которые не имеют собственного чайного сырья (США, ФРГ, Англия, Дания и др.), его получают из готовой продукции, импортируемой из других стран. При этом учитывается такой факт, что быстрорастворимый чай, приготовленный из сортового сырья, почти ничем не отличается от быстрорастворимого чая из низкокачественного готового чая и полуфабриката. Поэтому для его производства, как правило, используют низкокачественное сырье.

Производство быстрорастворимого чая состоит из двух процессов: первичной обработки сырья до получения полуфабриката и вторичной обработки полуфабриката до получения готовой продукции.

Первичная обработка сырья для производства зеленого быстрорастворимого сухого концентрата чая состоит из фиксации и сушки, а вторичная обработка — из экстракции и сушки. Фиксацию чайного листа проводят пропариванием при температуре 95–10 ˚С в течение 5-10 минут. Фиксированный лист для разрушения клеток пропускают через чаескручивающую машину, а затем сушат до 6–8 % влажности. С целью получения однородной смеси чая и его экстракта с желаемым вкусом, ароматом, цветом и прозрачностью проводят купаж. Затем чай сортируют, выделяя пыль и посторонние примеси. Экстракцию чая проводят методом диффузии. Целью экстракции является максимальное извлечение из чайной массы растворимой части с сохранением всех ценных свойств чая. В качестве растворителя применяют питьевую воду, которая очищена от солей кальция и магния. В зависимости от качества сырья экстракцию чая проводят при температуре 65–85 С в течение 15–50 минут. Во время экстракции чая легко растворяются в воде и переходят в экстракт фенольные соединения, кофеин, эфирные масла. Сравнительно труднее растворяются красящие вещества. Экстракт чая сушат до 4 % влажности, после чего сухой концентрат гранулируют и упаковывают в различную потребительскую тару

вместимостью от 4 до 250 г (стеклянные и металлические банки, полиэтиленовые и бумажные пакеты, пакетики и др.).

Обработка листа при производстве черного кристаллического чая мало чем отличается от технологической схемы при производстве зеленого кристаллического чая. Для черного чая лист вначале процесса скручивают или пропускают через вальцы. Затем обработка листа строится по схеме производства зеленого чая. Первичная обработка сырья при производстве быстрорастворимого черного чая характеризуется доминированием окислительных реакций ферментативного характера, при которых количество катехинов к концу процесса переработки значительно уменьшается. И, наоборот, в условиях вторичной обработки полуфабриката черного растворимого чая протекают неферментативные превращения танина и катехинов, содержание которых изменяется незначительно.

Существует еще много методов и технологических схем получения растворимого чая и чайных концентратов, но все они имеют один общий недостаток. В процессах экстракции и сушки под воздействием высокой температуры теряется аромат чая. Поэтому его усиливают искусственно, добавляя в кристаллический чай эфирные масла жасмина, цитрусов, розы. Американский метод получения ароматического растворимого чая предусматривает выделение эфирных масел в процессе экстракции, их очистку и возврат этих масел экстракту во время сушки. Эфирные масла чая во время процессов выделения и очистки настолько изменяются, что этот метод фактически не улучшает аромат готовой продукции.

Быстрорастворимый чай богат витамином Р, обладает высокой биологической активностью и всеми свойствами обычного чая. Его используют для получения гранулированного растворимого чая с сахаром и лимоном, а также в качестве пищевых красителей, обогатителей кондитерских изделий, для улучшения качества черного чая, повышения биологической ценности натурального кофе и получения тонизирующих безалкогольных напитков.

Искусственная ароматизация чая

Искусственная ароматизация чая широко распространена в Китае, где ароматизируют, в основном, зеленый байховый чай и чай оолонг. Китайцы считают, что запах цветов более гармонично сочетается с естественным ароматом зеленого байхового чая, чем с ароматом черного.

Неоднократные попытки ароматизации черного байхового чая не увенчались успехом, поэтому ароматизация черного чая была прекращена. И это понятно, потому что высшие сорта черного байхового чая, которые сами имеют нежный и приятный аромат, не нуждаются в искусственной ароматизации. В искусственном обогащении ароматом нуждаются чаи низких категорий, которые бедны собственным, натуральным ароматом. Удельный вес этой категории чая довольно большой — ежегодно составляет 15–20 % от общей выработки продукции. Неудачи в искусственной ароматизации низкосортного черного чая можно объяснить и тем, что потребители предъявляют требования больше к интенсивному настою и вкусу этого вида чая, чем к аромату. Известно, что вкус чая всецело зависит от экстрактивных веществ. Низкие сорта чая, которые бедны растворимыми в воде экстрактивными веществами, после искусственной ароматизации сохраняют такой же вкус и настой, какой имели до ароматизации, так как искусственной ароматизацией невозможно придать чаю больше терпкости или более интенсивную окраску настоя.

Поэтому в Китае ароматизируют преимущественно зеленый байховый чай высших сортов, который пользуется большим спросом среди местного населения. Для ароматизации чая применяют свежесобранные или слегка завяленные (подсушенные) цветы, обладающие приятным запахом, например цветы жасмина, микелия, таета, цулана и др.

При смешивании веществ готового чая и ароматизатора, имеющих различные запахи, образуется сложный запах, в котором трудно распознать запах отдельных компонентов. Он может быть неопределенный, приятный (гармоничный) или неприятный (негармоничный). Ароматизацию можно проводить как контактным способом (непосредственным смешиванием), так и способом абсорбции (помещать чай рядом с ароматизатором). Попытка ароматизировать чай эфирными маслами, имеющими приятный запах, не увенчалась успехом. Выяснилось, что аромат эфирных масел не находится в гармоничном сочетании с естественным ароматом чая.

Технология ароматизации зеленого- байхового чая и чая

оолонг одинакова и производится в Китае следующим образом. Берут готовый чай и ароматизатор (например, цветы жасмина) в соотношении 2/1 (2 кг готового чая и 1 кг ароматизатора). Их рассыпают на чистой поверхности ровными слоями, чередуя ряды готового чая и ароматизатора, затем хорошо перемешивают и полученную смесь засыпают в ящики. Ящики держат закрытыми в течение 10–12 ч. В процессе ароматизации влажность чая увеличивается до 17–18 %, а температура повышается до 32 °C. Нагревание массы чая свыше 40 °C нежелательно, поэтому в этом случае чай непременно охлаждают. Далее чай сортируют, удаляя из него ароматизатор. При ароматизации свежими цветами чай вместе с запахом воспринимает их влагу, поэтому после сортировки увлажненную массу чая вторично высушивают при температуре 70 °C.

Глава 5. Изменения химического состава чайного листа

Чайный лист характеризуется богатым набором химических компонентов, большинство которых в процессе технологической переработки подвергается биохимическим, термохимическим и теплофизическим изменениям. В основе производства чая лежат три типа процессов: ферментативный, термический и механический. Роль каждого из них различна и зависит от того, какой вид чая необходимо получить.

Химический состав готового чая значительно отличается от зеленого листа. Наиболее ценным компонентом чайного листа являются фенольные соединения. Именно они, больше других веществ, претерпевают превращения с образованием продуктов формирующих качество готового чая. В основном, изменения происходят в тех веществах, которые образуются при вторичных окислительных превращениях катехинов и других полифенолов.

Окислительные ферменты чайного листа в зависимости от условий и характера производства могут играть и положительную, и отрицательную роль. Так, в производстве зеленого байхового чая окислительные ферменты играют отрицательную роль, поэтому на первом же этапе технологического процесса их разрушают. В производстве желтого, красного и черного чая действие ферментов необходимо, но в разной степени. Например, при производстве красного чая, где требуется получение более слабого настоя и специфического вкуса и аромата, действие окислительных ферментов прекращают значительно раньше, чем при производстве черного.

Таким образом, в зависимости от степени протекания окислительных процессов из одного и того же сырья можно получить продукты принципиально разного вида со специфическим составом, вкусовыми свойствами и биологическим действием: черный, красный, желтый, зеленый и белый чаи. Основные химические показатели этих видов чая приведены в табл. 5.

Таблица 5

Основные химические показатели готовых видов чая

Основные химические компоненты чайного листа	Различные виды чайного листа					
	Чайный лист фиксированный (исходное сырье)	Байховые чаи				
		белый	зеленый	желтый	красный (оолонг)	черный
Экстрактивные вещества, %	43,36	44,50	43,81	45,05	35,86	33
Кофеин, %	2–4	2,87	2,45	2,50	2,61	3,12
Фенольные соединения (танино-катехиновый комплекс), %	23,37	23,04	22,54	21,21	12,91	10,60
Летучие альдегиды, мг /100 г чая	1,41	5,37	2,62	4,49	13,82	7,21
Свободные кислоты, мг/г	13,8	11,32	10,5	10,5	18,7	19
L-аскорбиновая кислота, мг%	204,5	157,50	200,6	62,94	26,22	23,05
Хлорофилл, %	0,610	0,452	0,480	0,556	0,455	0,470

Физиологически наиболее ценными являются белый, зеленый и желтый чаи, так как они в большом количестве содержат фенольные соединения и витамин С. Особо сбалансированным продуктом является белый чай, но больше экстрактивных веществ содержит все же желтый, что связано с их накоплением при завяливании. В черном и красном чае содержание экстрактивных веществ, фенольных соединений и L-аскорбиновой кислоты пониженное, что является результатом более глубоких окислительных процессов. Однако по содержанию альдегидов они превосходят все остальные виды чая, что делает их более ароматными и терпкими. Количество свободных кислот в белом, зеленом и желтом чае по сравнению с исходным сырьем понижается, а в черном и красном чае повышается. Это указывает на то, что при изготовлении белого, желтого и зеленого чая не происходит увеличение кислотности, что наблюдается при производстве красного и черного чая.

Изменения химического состава чайного листа при производстве зеленого чая. Несмотря на то, что целью производства зеленого чая является фиксация всех веществ, находящихся в зеленом листе чая, во время технологических процессов его переработки все же происходят определенные изменения в химическом составе листа.

Изменения происходят на всех этапах процесса производства зеленого чая и вызваны, в основном, воздействием высоких температур (термохимические процессы), а также параметрами механического воздействия.

Высокие температуры вызывают сильное уменьшение танина, экстрактивных веществ и количества свободных аминокислот, общее количество зеленых пигментов уменьшается, а желтых — увеличивается, незначительно повышается количество пектиновых веществ. При воздействии высоких температур содержание кофеина от зеленого листа к полуфабрикату постепенно уменьшается, а летучих альдегидов — незначительно увеличивается, отмечается постепенное уменьшение общей суммы растворимых Сахаров.

В процессах переработки зеленого листа уменьшение экстрактивных веществ вызывает смягчение горького вкуса зеленого чая и образование характерного цвета настоя. Оливковый цвет, характерный для готового листа зеленого чая, получается в процессе нагревания хлорофилла в кислой среде, в результате которого получается смесь веществ зеленоватого цвета — феофитины **а** и **р**. При разложении феофитина **а** образуется фитохлорин, который дает растворы оливкового цвета, а при разложении феофитина (3 получается вещество под названием фитородин, придающее листу красноватый оттенок. Известно, что получение красного цвета листа в производстве зеленого чая нежелательно. Это может быть следствием неполной инактивации комплекса ферментов, в результате которой происходит окисление дубильных веществ, а также связано с нарушением продолжительности тепловой обработки зеленого чайного листа с высоким содержанием влаги, что приводит к снижению ароматических и вкусовых характеристик готового чая, усилению его цветности.

По химическому составу зеленый чай очень близок к зеленому чайному листу. Благодаря отсутствию процесса ферментации, являющимся основным технологическим процессом при производстве черного чая, зеленый чай в основной массе листа сохраняет катехины (до 90 % исходного сырья), обладающие, как известно, Р-витаминными свойствами, а также другие витамины, особенно аскорбиновую кислоту. Таким образом, даже те незначительные изменения химического состава чайного листа при производстве зеленого чая формируют определенные качественные характеристики готового чая — цвет, аромат, вкус, которые имеют решающее значение для определения его ценных свойств.

По внешнему виду (уборке) готовый зеленый чай представляет собой ровные, однородно скрученные, различные по размеру (в зависимости от рода листа) чаинки. Он обладает тонким, нежным, свойственным зеленому чаю, приятным, с терпкостью вкусом. Его настой прозрачный, лимонного цвета.

Цвет разваренного листа однородный, с оливковым зеленоватым оттенком.

Изменения химического состава чайного листа при производстве желтого чая. Технология желтого чая предусматривает незначительное развитие ферментативных окислительных превращений фенольных соединений в процессе завяливания чайного листа, а затем их прекращение путем инактивации ферментов в процессе фиксации сырья. Это обусловливает отличие желтого чая от зеленого, так как остальные технологические процессы для обоих видов чая одинаковы. Окислительные процессы при изготовлении желтого чая требуются, чтобы обеспечить образование необходимого цвета настоя, удаление излишней горечи, характерной для зеленого листа, смягчение вкуса, создание специфического аромата. Их развитие, в отличие от производства черного чая, не приводит к образованию красных и коричневых продуктов, поскольку ткань листа еще не разрушена. Поэтому лист сохраняет зеленый цвет, а настой имеет желто-розовый оттенок.

Для получения нужных свойств в производстве желтого чая, наряду с ферментативными процессами, которые используются лишь частично, применяют термическую обработку сырья, при которой окончательно формируется его качество. Тепловая обработка, включающая пропаривание и сушку при высокой температуре, играет важную роль в смягчении вкуса желтого чая и образовании аромата. Это объясняется тем, что при повышенной температуре усиливается взаимодействие фенольных соединений с аминокислотами и сахарами, в результате чего происходят смягчение вкуса и образование ароматических продуктов. Наряду с этим при термической обработке происходят изомеризация и разрушение отрицательно влияющих на качество чая веществ (хлорофилла, некоторых полифенолов, спиртов и альдегидов).

Важно подчеркнуть, что технологические процессы при производстве желтого чая направлены на придание чайному листу лучших свойств зеленого и черного чая — этих антиподов как по ароматическим, вкусовым и цветовым характеристикам, так и по биологическим свойствам. Желтый чай физиологически очень ценный продукт, что обусловливает высокое содержание в нем катехинов, витаминов и экстрактивных веществ. По мягкости, нежности вкуса, интенсивности настоя и по силе аромата желтый чай превосходит зеленый, а по физиологическим свойствам — черный чай.

Изменения химического состава чайного листа при производстве красного чая. В отличие от производства черного

чая для приготовления красного применяют особые приемы с иным сочетанием ферментативных и термохимических процессов. Регулирование действия окислительных ферментов, с одной стороны, и применение термической обработки — с другой, позволяют направлять ход окислительных процессов и биохимических превращений компонентов чайного листа. При этом биохимические процессы направляют так, чтобы усилить ароматобразование, несколько ослабить окисление фенольных соединений и замедлить развитие ферментации. Вследствие особого сочетания ферментативных и термохимических процессов при производстве красного чая не происходит потери фенольных соединений и эфирных масел в таком большом количестве, как при изготовлении черного чая. В результате, в красном чае всегда выше содержание катехинов и эфирных масел, чем в полученном из того же сырья черном.

Характерной и исключительно важной особенностью красного чая являются его высокая экстрактивность и танинность. Сохранение растворимого танина и экстрактивных веществ обеспечивает получение продукта с полным и терпким вкусом и более сильным и стойким ароматом. Он, как бы соединяя неповторимый аромат черного чая с ароматом зеленого, представляет собой в высшей степени тонизирующий и освежающий напиток.

Некоторые авторы называют оолонг полуферментированным чаем. Это, по сути, не отражает тех биохимических изменений, которые происходят в ходе его производства. Поскольку, например, при преждевременном прекращении ферментации на середине процесса или раньше получается недоферментированный черный чай, ничего общего не имеющий по вкусу и аромату с красным чаем.

Чтобы объяснить наличие тех уникальных свойств, которые характерны для желтого и красного чая, необходимо иметь более обширную информацию о результатах проведения последних исследований в этой области. К сожалению, ученые не располагают достаточно большим материалом о биохимических и химических изменениях при производстве желтого и красного чая. Те немногие данные, которые встречаются в специальной литературе, во многих случаях весьма противоречивы.

Изменения химического состава чайного листа при производстве черного чая. В результате биохимических превращений, протекающих в чайном сырье, количественно и качественно изменяются почти все компоненты химического состава листа, формируются вкус, аромат и цвет чайного настоя. В результате ферментативных окислительных превращений

фенольных соединений образуются водорастворимые темно-красные и коричневые продукты окисления и конденсации катехинов, придающие свойственную черному чаю окраску. Горький вкус неокислен-ных катехинов исчезает и образуется приятный, терпкий, полный вяжущий вкус чайного настоя, обусловленный присутствием окисленных форм танино-катехинового комплекса.

Значительно изменяются эфирные масла и альдегиды зеленого чайного листа; запах зелени свежих листьев исчезает и постепенно образуется характерный аромат сухого черного чая. На образование новых соединений, обусловливающих аромат, вкус и цвет черного чая, частично расходуются такие важные компоненты химического состава листа, как фенольные соединения, аминокислоты, водорастворимые углеводы, L-аскорбиновая кислота, хлорофилл. При производстве черного чая содержание основных веществ чая снижается (табл. 6), причем эта тенденция особенно резко проявляется при применении высоких температур и механическом воздействии. Часть растворимых веществ переходит в нерастворимое состояние, что приводит к уменьшению суммы экстрактивных веществ готового чая.

Таблица 6

Основные химические показатели готового черного чая

Вода — 3–7%			
Сухое вещество — 93–97%			
Экстрактивные вещества 36–44%		**Балластные вещества 56–64%**	
Фенольные соединения (танино-катехиновый комплекс)	7,5–15%	Белки	20–22%
Углеводы (моносахариды, дисахариды)	3–4,5%	Нерастворимые углеводы (целлюлоза, крахмал, гемицеллюлоза)	6–18%
Кофеин	1,5–3,5%	Пектиновые вещества (протопектин)	8–8,5%
Гидроаскорбиновая кислота	0,2–0,3%	Лигнин	6–10%
Пектиновые вещества (гидропектин)	1,5–1,7%	Смолы	2–3%
Минеральные вещества	3,2–4,2%		
Аминокислоты	1,7–2%		
Органические кислоты (яблочная, янтарная, лимонная и другие)	0,4–1%		
Прочие растворимые вещества (водорастворимые витамины; азотистые вещества; ферменты; ароматические вещества; спирты)	1,5–2%		
Теафлавины	1–2%		
Теарубигины	7–8%		

По внешнему виду (уборке) готовый черный чай представляет собой массу ровных, однородных по размеру, хорошо скрученных чаинок. Обладает тонким, нежным ароматом, приятным, с терпкостью вкусом. Его настой яркий, прозрачный, разной интенсивности; разваренный лист однородный, со светло-коричневым оттенком.

Изменения химического состава чайного листа при производстве прессованного зеленого и черного чая. Зеленый кирпичный чай вырабатывается путем прессования лао-ча. Технология зеленого кирпичного чая предусматривает проведение двух самостоятельных процессов: первый — выработка полуфабриката лао-ча из старых, грубых листьев, а также формовочного материала осенней и весенней подрезки; второй — прессование лао-ча. Грубый чайный лист в самом начале переработки подвергается обжарке, назначение и сущность которой аналогичны процессу фиксации при производстве зеленого чая. При производстве лао-ча в результате инактивации ферментных систем глубокие окислительные превращения фенольных соединений чайного сырья исключаются. Это обусловливает максимальное сохранение биологически активных веществ, прежде всего катехинов, в лао-ча и готовом продукте.

Зеленый кирпичный чай обладает оригинальным, резким вкусом, специфическим запахом, красноватым настоем и высокой биологической активностью. Он является незаменимым пищевым продуктом для многих народов. Из зеленого кирпичного чая готовят суп с добавлением молока, бараньего жира и соли. Широкая популярность в суровых климатических условиях, где с особой остротой ощущается недостаток витаминов, обусловливается тем, что зеленый кирпичный чай вполне удовлетворяет потребность организма человека в биологически активных веществах, в первую очередь в кофеине, витаминах С и Р.

Черный плиточный чай вырабатывается путем купажа и прессования высевок и крошки, получаемых после сортирования полуфабриката черного чая на первичных фабриках. По химическим и органолептическим показателям он почти не отличается от черного байхового чая соответствующего качества. Настой черного плиточного чая прозрачный, коричневого цвета с темно-красным оттенком, характеризуется приятным ароматом и полным, с терпкостью вкусом.

Изменения химического состава чайного листа при производстве быстрорастворимого черного и зеленого чая.

Физико-химические показатели и титестерская оценка готовой продукции зеленого и черного быстрорастворимого чая не являются высокими. Однако не следует считать, что данный вид чая беден ценными биологически активными веществами. Учеными установлено, что при правильно выбранной технологической схеме для производства быстрорастворимого чая, при использовании определенного качества исходного сырья готовая продукция по своему вкусу, цвету настоя и биологической активности не будет отличаться от натурального чая. Быстрорастворимый чай является физиологически полноценным продуктом. Он отличается высоким содержанием фенольных соединений, особенно катехинов и экстрактивных веществ, содержит также кофеин, теофиллин, теобромин, витамины, аминокислоты, сахара, органические кислоты, минеральные вещества и т. д. В табл. 7 приводится химический состав черного и зеленого быстрорастворимого чая, позволяющий оценить качество готовой продукции.

Таблица 7

Основные химические показатели быстрорастворимого черного и зеленого чая

Показатели	Черный чай	Зеленый чай
Кофеин, %	4,42–5,66	3,25–6,10
Танин, %	27–32,6	28,5–41,4
Катехины, мг/г	62–101,2	135,2–147,6
Теафлавины, %	0,25–0,48	Данные отсутствуют
Теарубигины, %	19,5–27,2	Данные отсутствуют
Сахара, %	6,78–10,78	Данные отсутствуют
Пектиновые вещества, %	4,68–7,93	5,02–10,12
Аминокислоты, %	7,78–9,94	5,87–8,64
Азот, %	3,12–4,71	Данные отсутствуют
Зола, %	8,1–11,2	Данные отсутствуют

Глава 6. Определение качества готовой продукции

Методы определения качества чая. Определение качества готовой продукции может проводиться субъективными и объективными методами.

В настоящее время для оценки качества чая все чаще применяют различные объективные методы (химические, физические, биохимические), которые проводят в конце каждого процесса производства на основании характерных физико-химических изменений, свойственных данному этапу обработки чайного листа. Биохимический анализ позволяет установить состав чая. Более приемлемы в этом отношении такие физико-химические методы анализа чая, как рефрактометрический метод количественного определения экстрактивных веществ, спектрофотометрический метод определения кофеина в чае и другие, которые позволяют с помощью приборов определять в чайном настое вещества и их свойства. Однако по их результатам невозможно оценить качество чая в целом.

Исследователи пытались установить зависимость между качеством чая и его химическим составом. Некоторые ученые считали, что основным веществом, определяющим качество чая, является кофеин, другие отдавали предпочтение его фенольным соединениям, полагая, что чем больше их содержится в чае, тем лучше его качество. Но практика показала, что одним определением количественного состава химических веществ чая нельзя точно установить качество готовой продукции.

В качестве яркого примера этого можно привести индийские чаи. Если сравнить ассамский чай с Дарджилингом, то хотя ассамский и содержит значительно больше танина, но по качеству он уступает Дарджилингу: ассамский более терпкий, но менее ароматный, а Дарджилинг имеет и достаточно терпкий вкус и отличается тонким ароматом. В связи с этим приведем остроумное сравнение оценки значения химического метода, которое приводит Риберо-Гайон. Он говорит, что современные методы химического анализа весьма сходны с теми, какими пытались бы определить строение дома, разрушив его, отделив разные материалы и взвесив их: это позволило бы обнаружить, из чего построен дом, но не дало бы никакого понятия о плане его сооружения, расположении различных частей и их размерах, о способе сборки материалов в единое целое. Между тем значение объективных методов оценки чая, несомненно, важно, так как

физическая химия позволяет судить о связи между различными составными частями чая, об их пропорции, с помощью специальных методов определяют те или иные его свойства.

Однако самым старым и в то же время самым простым, быстрым и надежным методом определения качества чая является *дегустация — титестерское опробование* полученных партий чая. Дегустация — это метод оценки качества пищевого продукта, который осуществляется с помощью органов чувств без применения специальных аппаратов или химических анализов. В отличие от биохимического контроля, который может проводиться на разных стадиях производства чая и требует сложного технического оборудования, этот метод оценивает готовую продукцию в стадии полуфабриката или фабриката, не требует сложных технических средств и большого штата работников.

Дегустация является самым достоверным методом точного определения качества чая. Несмотря на субъективность метода, он имеет большое значение для быстрого распознавания качества чая, так как некоторые свойства чая (оттенки запахов, дымность, наличие разных привкусов и другие) не могут быть охарактеризованы без титестерского опробования. Кроме того, в этом методе имеются и элементы объективности, так как в противном случае оценки качества чая, производимые разными лицами, не совпадали бы так, как это наблюдается в действительности.

Опробование производится *титестером* (английское слово титестер можно перевести как «пробующий чай») — профессиональным дегустатором чая. Круг обязанностей титестеров определяется оценкой качества готовой продукции. Кроме того, он также несет ответственность за составление купажа готового чая. Профессия титестера очень уважаема в «чайном» мире, поскольку именно он определяет качество образца чая, ставя каждому баллы за внешний вид, аромат, цвет и вкус настоя. Сложная техника не в состоянии сравниться с его умением и знанием. Однако дегустатор чая — это больше, чем профессия. Это еще и призвание, особые способности (тонкий вкус, совершенное обоняние), колоссальная самодисциплина, уникальный опыт и обширные знания.

Дегустация чая — это органолептический метод оценки качества готовой продукции. Слово «органолептика» происходит от двух древнегреческих слов: organon (орган, орудие, инструмент) и leptikos (способный взять, воспринять). В чайной промышленности органолептический метод оценки является основным методом определения качества чая, поэтому титестер,

определяющий сорт и категорию чая, должен обладать высокой способностью различать все те качественные показатели, по которым можно определить, отвечает ли проверяемый продукт требованиям нормативов.

На восприятие органов чувств влияют многие факторы: чистота и относительная влажность воздуха, температура пробы и окружающей среды, освещенность помещения. Так, наилучшей температурой воздуха в комнате, где производится органолептический анализ (дегустация), считается 20–24 °С, а оптимальной температурой приготовленной для дегустации пробы — 8 °С. Относительную влажность воздуха, которая способствует лучшему восприятию запаха при органолептическом анализе чая, желательно поддерживать на уровне 60–70 %. Экспериментами также доказано, что свет обостряет обоняние и другие органы чувств, благоприятно действуя на общее состояние центральной нервной системы. Кроме того, в светлом помещении легче соблюдать качество визуального контроля. Поэтому дегустация чая производится в специально отведенном для этой цели помещении, в котором достаточно света для лучшего улавливания различий в оттенках чайного настоя и разваренного листа при опробовании чая, поддерживается определенная температура и влажность воздуха, а предметы обстановки не содержат резких запахов, чтобы титестер мог воспринимать тонкие оттенки вкуса и аромата.

Способность к восприятию может также меняться в зависимости от состояния здоровья, настроения, степени усталости и внимательности, соблюдения личной гигиены. Поэтому правила дегустации требуют, чтобы перед ее началом титестеры не потребляли острых, пахучих и горячих блюд, спиртных напитков, не пользовались душистым мылом, духами или одеколоном, избегали применять любые косметические средства, а также не имели простудных заболеваний, не нервничали, не отвлекались.

В органолептических анализах, несомненно, важную роль играет и степень усталости титестера при опробовании образцов чая. В результате нервного состояния, плохом самочувствии или оценки чрезмерного количества проб может появиться рассеянность, снизиться впечатлительность, наступить состояние физиологической утомленности органов чувств (их адаптация) и психической неработоспособности. Установлено, что если при определении аромата усталость наступает после 100–125 проб, то при определении вкуса ощущение заметно ослабевает после опробования 50 образцов, а после 70 образцов совершенно исчезает. Поэтому в титестерской практике также существуют

определенные пороговые нормы количества проб (подряд выполняется не более 15–20 оценок).

Порядок дегустации. Производственный инвентарь титестерской лаборатории очень прост: фарфоровые дегустационные чашки, чайники емкостью до 125 мл, аптекарские весы, чайник для кипячения воды, песочные пятиминутные часы.

Как правило, представленные для оценки образцы пробуются тремя титестерами. Каждый титестер работает самостоятельно. Вначале проверяется уборка (внешний вид) чая, затем (на глаз) — степень интенсивности настоя; после этого образец пробуют сперва на аромат, потом на вкус; последним проверяется цвет разваренного листа.

Процедура дегустации строго последовательна. Сначала на точных титестерских весах отвешивают порции по 3 г чая, которые в течение 5 минут заваривают свежим кипятком определенной температуры в маленьких фарфоровых чайниках стандартной емкостью 125 мл. Пока чай настаивается, титестеры изучают содержимое пачек — сухие чаинки. По внешнему виду можно определить уборку частиц сухого чая (их размер, однородность, скрученность). Затем полученный настой выливают в чашку так, чтобы туда не попали разваренные чаинки. Пока чай остывает, титестеры оценивают интенсивность цвета настоя, его оттенки и прозрачность, а также аромат, по которому судят о нежности букета (сочетания вкуса и аромата), его полноте и силе. Далее чай пробуют на вкус, причем настой не пьют, а лишь слегка ополаскивают им рот. Во вкусе чая титестеры оценивают «тело» настоя (его экстрактивность), терпкость, характер, отсутствие горечи. В заключение титестеры проверяют «разварку» чая — внешний вид разваренного листа. После окончания опробования ощущения, испытанные при дегустации, обсуждаются всеми тремя титестерами, после чего тому или иному образцу чая присваивается оценка в баллах. Обычно если оценка одного титестера расходится с оценкой двух других, то сорт и категория устанавливаются по определению двух титестеров, дающих одинаковую оценку. Но здесь следует отметить, что подобные расхождения при органолептическом анализе являются редкостью, и в большинстве случаев всеми тремя титестерами чаю дается одинаковая балловая оценка, что обусловливается их большим навыком и натренированностью. Если хоть один из членов комиссии признает, что в образце имеются признаки кислотности, жаристости, затхлости, горечи или какого-либо другого постороннего запаха, в какой бы степени эти недостатки ни были обнаружены, пробу заваривают вторично.

При этом сомнительные образцы завариваются одновременно со стандартными, опробованными заранее и признанными совершенно чистыми. Если ранее обнаруженные недостатки подтвердились при повторном опробовании, то продукция бракуется.

Международная система оценки качества чая. Во всем мире принята 10-балльная оценка качества чая, где 0,25 балла является переходной ступенью от одного сорта к другому. Несмотря на одинаковую систему оценки, качественное деление чая по российской классификации коренным образом отличается от применяемого за рубежом. Так, согласно международной классификации байховый чай по своему достоинству делится на пять групп: высокий; вышесредний; средний; нижесредний; низкий. Встречается чай исключительно высокого достоинства, не относящийся ни **к** одной из указанных групп. Такой чай именуется Unique — уникум (бесподобный, исключительный) — см. табл. 4.

Такое деление является несколько условным, так как в основе оценки лежит субъективный метод органолептической оценки качества чая. Однако чай, которому присвоена та или иная категория качества, всегда будет иметь соответствующую ей цену.

Основные показатели качества чая. Определение качества и сортности чая проводится органолептическими анализами по пяти качественным показателям: 1) внешний вид; 2) интенсивность настоя; 3) аромат; 4) вкус; 5) цвет разваренного листа. Безошибочная оценка качества продукции зависит от правильного определения каждого из них.

Рассмотрим значение этих качественных показателей в отдельности.

1. *Внешний вид сухого чайного листа (уборка чая).* Внешний вид чая дает представление о том, из какого сырья выработана продукция, соблюдены ли технологические режимы, особенно в процессе скручивания и сортировки чая. Уборку чая определяют, рассыпая его на белой бумаге. Во время оценки внешнего вида чая главное внимание обращают на однородность массы, цвет чаинок, скрученность листьев, присутствие золотого типса, наличие грубых стеблей, волосков древесины, пыли и других посторонних примесей.

Чаи хорошей уборки состоят из однородных, хорошо скрученных чаинок, без примеси чаев других размеров и обладают соответствующим виду чая цветом, что указывает на правильную сортировку.

Наличие золотого типса указывает на приготовление чая из нежного сырья, который собран в период, когда на чайных

листьях появляются почки с серебристыми волосками. При правильной переработке эти волоски (пушок) покрываются соком, выделившимся из клеток чайного листа, и в процессе сушки приобретают светло-золотистый цвет. Наличие в чае большого количества золотистых типсов указывает на высокие достоинства чая.

Присутствие в чае черешков (красных стеблей) или волосков древесины свидетельствует о том, что чай выработан из грубого сырья (сырья позднего сбора) и плохо отсортирован. Чем больше черешков или волосков древесины содержит чай, тем ниже его качество.

Отрицательно влияет на качество чая примесь нескрученных пластинок листа. При переработке грубого сырья третий лист чайного побега плохо скручивается, из его клеток с трудом выдавливается сок, поэтому нескрученные пластинки чая содержат меньше экстрактивных веществ, что весьма отрицательно влияет на аромат и вкус чая.

2. Цвет настоя чая. Определяют по его интенсивности и характеру окраски. Настой чая, полученный из чайного листа, переработанного в нормальных условиях, должен быть прозрачный и яркий, а его характеристики быть не ниже заявленной категории чая. Определение цвета чая и интенсивности его настоя не являются основными оценочными признаками, но каждый сорт чая по роду листа должен иметь соответствующую ему интенсивность окраски, ниже которой чай теряет оценку в сортности и переводится в более низкий сорт, несмотря на высокую оценку по аромату и вкусу. Интенсивность настоя не оценивается в баллах, а характеризуется такими определениями, как «очень крепкий», «крепкий», «вышесреднего», «средний», «ниже среднего», «слабоватый», «слабый».

Особо высокие требования потребители предъявляют к цвету настоя черного чая, справедливо считая, что чем интенсивнее окрашен настой, тем выше качество чая. Чаи, имеющие более яркий (интенсивный) настой и красный цвет определяются как лучшие по сравнению с более тусклыми коричневыми чаями или чаями, имеющими зеленоватый цвет. Темная (серовато-черная) или мутная окраска настоя свидетельствует о дефекте черного чая. Когда чай имеет настой более коричневатого цвета, это означает, что лист переферментирован. Темный (сероватого цвета) настой показывает, что процесс ферментации протекал чрезмерно продолжительное время. Когда это явление сопровождается кислым запахом и вкусом, чай оценке не подлежит. Чрезмерно светлый настой чая с зеленоватым оттенком указывает на недостаточную ферментацию и на то, что сырье

переработано с большим опозданием.

Нужно отметить, что черный чай высокого качества, богатый дубильными веществами, обладает свойством давать осадок экстрактивных веществ — «чайные сливки», которые получаются при охлаждении настоя чая. «Сливки» представляют собой смесь катехинов и кофеина, которые содержатся в растворе горячего чая. При охлаждении они выделяются из раствора и находятся во взвешенном состоянии. При более длительном остывании они оседают на дно. Яркий цвет «сливок» указывает на хорошее качество чая, тусклый цвет считается отрицательным явлением. Обычно «сливки» образуют более крепкие чаи. Ассамский чай имеет «сливки» такого цвета, как будто к нему добавили молоко. Обычные чаи имеют тусклые, тяжелые «сливки». Характерно, что в светлых и ароматных настоях «сливки» не образуются, но это отнюдь не снижает ценности чая.

При сравнении интенсивности настоя учитывается также, к какому виду принадлежит чай — к листовому или мелкому. Мелкий чай имеет более интенсивный настой, чем листовой.

3. *Аромат чая.* При органолептическом анализе специалисты-титестеры важное значение придают показателю аромата. Такой подход основан на том, что вкусовые свойства чая, за исключением редких случаев, полностью совпадают с показателями аромата. В терминологии зарубежной чайной промышленности на английском языке с давних времен различают понятия flowor и taste; taste означает исключительно вкусовое ощущение, а flowor выражает смешанное ощущение аромата и вкуса, что отражает прямую зависимость между ними.

Специфический аромат чая обусловливается содержанием в нем эфирных масел. В настоящее время в составе эфирных масел чая обнаружено до двадцати различных компонентов, в том числе алифатические и ароматические углеводы, альдегиды, кислоты, спирты, фенолы, кетоны и другие соединения. Они в небольшом количестве содержатся в зеленом чайном листе и образуются при производстве чая, в основном, в результате окислительных процессов. Уже в завяленном листе замечается некоторое увеличение количества эфирных масел по сравнению со свежим листом, однако при ферментации содержание эфирных масел интенсивно возрастает, в конце процесса достигая максимума. В результате окислительных процессов эфирные масла подвергаются глубоким изменениям, образуется сложный комплекс летучих веществ, в связи с чем меняется аромат чая: исчезают компоненты эфирных масел, придающие чаю запах зеленого листа, взамен образуются компоненты, которые придают чаю специфический аромат и характеризуются запахом роз,

цитрусовых, меда и др. Их гармоничность и определяет аромат чая.

Так как процесс ферментации характерен для производства, в основном, черного и красного чая, именно они отличаются от других видов особым ароматом.

Для оценки аромата чая титестер сливает настой из чайника и, дав немного остынуть заварке, снимает крышку с чайника и определяет характер и силу аромата. Чаи хорошего качества имеют следующие характеристики аромата: «приятный», «сильный», «нежный», «розанистый», «медовый», «цветочный», «лимонный», «хлебный», «миндальный». Особенно выраженным ароматом обладают листовые чаи. Дефектами букета чая, его аромата и вкуса считаются «придымленность», «прижарис-тость», «кисловатость», а также запах зелени или травы, особенно с оттенками сырости и затхлости. Запах сырости и затхлости возникает, в основном, под действием микроорганизмов (бактерий) при хранении чая в условиях высокой влажности. Причиной возникновения запаха затхлости может быть также повреждение чайного листа до переработки.

4. Вкус чая. Из всех показателей, определяющих качество чая, наиболее важную роль играет вкус, к свойствам которого предъявляют особые требования. Поэтому титестер с особым вниманием относится к определению этого достоинства чая.

По мнению специалистов, вкусность — это сложное ощущение, воспринимаемое при опробовании в результате воздействия импульсов запаха-вкуса-осязания. При определении вкуса чая дегустаторы устанавливают степень терпкости и букета — сочетания двух качественных показателей — аромата и вкуса. Существует тесная связь между ароматом и вкусом, которая подтверждается тем, что при дегустации оба эти показателя, кроме незначительных исключений, во всех сортах чая в основном оцениваются одинаково. При этом аромат и вкус находятся в прямой зависимости от других качественных показателей чая (внешний вид, цвет разваренного листа, окраска настоя чая). Чем больше нежных, хорошо скрученных листьев содержит чай, чем крепче (сильнее) его настой, чем больше цвет разваренного листа приближается к эталону данного вида чая (например, красновато-светло-медному цвету у черного чая), тем лучше аромат и вкусовые свойства чая.

Вкус чая титестеры определяют не глотая, лишь только ополаскивая им рот, обращая главное внимание на его вяжущие свойства и полноту. В зависимости от вяжущего действия настоя на слизистую оболочку рта и десен судят о терпкости чая. Титестеры отличают сильно терпкие чаи от менее терпких,

порицают вкус горький, «плоский», «пустой». Горький вкус и отсутствие терпкости свидетельствует о низком качестве чая из-за его излишней ферментации. В хороших чаях наравне с терпкостью должна чувствоваться экстрактивность, или «тело» настоя, что в титес-терской оценке определяется словом «полный», то есть достаточно интенсивный, крепкий и приятно-терпкий. Как правило, ломаные чаи характеризуются большей терпкостью и полнотой вкуса, чем листовые.

5. *Цвет разваренного листа.* Внешний вид разваренного листа (раз-варка чая) является достаточно объективным показателем качества ферментации. Он находится в прямой зависимости от интенсивности настоя, аромата и вкуса чая.

Разварка чая определяется после того, как настой сливается, а разваренный лист опрокидывается на крышку чайника и отжимается. У лучшего черного чая он имеет цвет новой медной монеты, другие оттенки разваренного листа (коричневый, зеленый, тусклый, темный и другие) указывают на нарушения технологии ферментации и характеризуют чаи более низкого качества. Так, например, коричневатый цвет указывает на то, что лист переферментирован, что особенно отрицательно сказывается на аромате чая, а темный (черноватый) цвет, который обычно получается при чрезмерной ферментации, считается дефектом. Разваренный лист недоферментированного чая всегда характеризуется зеленоватым цветом. Если разваренный лист содержит чаинки светло-коричневого и зеленоватого цвета, это объясняется переработкой неоднородного сырья, так как при одинаковом технологическом режиме сырье различной неясности по-разному реагирует на технологические процессы при завяливании, скручивании и ферментации. Если большая часть разваренного листа хорошо ферментирована, имеет светло-коричневый цвет, но все же в незначительном количестве содержит чаинки темного цвета, это нужно приписать неправильному составлению купажа.

Купаж. Составление торговых сортов чая. Готовая продукция чайных фабрик первичной переработки — фабричная марка — является сырьем для чаеразвесочных фабрик, которые относятся к предприятиям вторичной переработки чая.

Основной целью чаеразвесочных фабрик является приготовление из фабричных. марок смесей торговых сортов чая в строгом соответствии с утвержденными рецептурами.

Торговые сорта чая, или торговые смеси, приготавливают путем купажа нескольких одинаковых по внешнему виду и сортности фабричных марок. Купаж обусловлен необходимостью получения торговой смеси с определенными качественными

показателями (вкусом, ароматом, интенсивностью настоя и т. д.), так как отдельно взятые фабричные марки обычно комплексом этих показателей не обладают. Чай смешивают (купажируют) все крупные компании и делают это, прежде всего, для того, чтобы сохранить неизменными основные показатели качества своего чая вне зависимости от результатов сбора и обработки листа поставщиками сырья. Для каждого торгового сорта чая имеется несколько рецептур в зависимости от входящих марок чая. Например, существуют специальные рецептуры для мелких и крупных видов чая, рецептуры для выработки фабричных марок чая из одного или разных мест произрастания. Специальные рецептуры торговых сортов чая предусматривают также использование импортного чая.

Основной принцип составления торговых смесей из чаев разных сортов и категорий заключается не только в том, чтобы механически смешивать одни компоненты с другими, а в том, чтобы умело сочетать все качественные показатели разных сортов чая с учетом особенностей отдельных районов, чтобы получить смесь по качеству — аромату, вкусу и настою, — соответствующую определенному торговому сорту. Готовый продукт (торговая смесь) должен обладать всеми свойствами, присущими хорошему чаю. Эта тонкая работа выполняется титестером чаеразвесочной или чаепрессовочной фабрики.

Достоинства чая в значительной степени зависят от того, насколько правильно подбираются титестером фабрики качественные показатели отдельных компонентов чая, предназначенных для включения в торговую смесь. Для того, чтобы при составлении смесей всесторонне учесть все особенности качества чая, титестер фабрики проверяет качество каждой марки в отдельности, оценивая путем дегустации ее качественные показатели — внешний вид (уборку) чайного листа, аромат, вкус и интенсивность настоя. Дегустаторы в соответствии с органолептическими показателями отбирают из большого многообразия сырья те марки чая, которые могут создать наиболее полный букет торговой смеси.

Определение качества чая в **розничной торговле.** Чай в России продают более 60 отечественных и зарубежных фирм. В ассортименте каждого продавца — от десятков до сотен позиций. Кроме торговых марок, которые у всех на слуху, присутствует целое море видов чая с интригующими и совершенно новыми названиями, которых с каждым годом появляется все больше. Для того, чтобы не ошибиться в качестве товара, отличить хороший чай от плохого, настоящий — от поддельного, а главное — найти «свой» вкус прекрасного напитка, нужно, как минимум, освоить

простую технику его выбора.

Как утверждают эксперты, вкус и аромат чая в определяющей степени зависит от характеристик сырья, технологии его переработки, условий транспортировки и хранения. Правдивые сведения о том, где, когда и как именно происходили все перечисленные процессы, должны сопровождать каждую упаковку качественного чая, попадающую в торговую сеть. Эти сведения производители особым образом кодируют с помощью разных букв и символов, которые можно увидеть на упаковке.

По государственному стандарту на этикетке помещаются сведения не только о сорте, виде, весе и сроке хранения чая, но также проставляется имя, адрес и логотип (товарный знак) компании, ответственной за выпуск чая. Часто на упаковке указывают также число и время сбора листа, номер плантации. Разрешение на товарный знак выдает Национальный чайный комитет, поэтому наличие знаков национальных чайных комитетов считается гарантией продукта высокого качества. Так, чай, произведенный в государстве Шри-Ланка имеет значок со львом, а на товаре индийского производителя можно рассмотреть логотип с девушкой.

Важный показатель качества — срок хранения. Если на пачке не удается его обнаружить или оказывается, что он уже истек, покупать такой товар ни в коем случае не следует — просроченный чай не просто невкусный, но, как принято считать в Китае, вредный для здоровья.

Чай классифицируют в зависимости от региона происхождения и размера листа. На упаковке чая должно быть указано название страны, где находится родная плантация данного чая, и стран, участвовавших в процессе доведения его до конечного потребителя. Например, слова «Packet in Sri-Lanka» можно прочитать на пачке чая, выращенного и упакованного в Шри-Ланка. Обычно считают, что если чай упакован там же, где и вырос, — это гарантия качества. На самом деле это не всегда так. Профессионалы отрасли утверждают, что различные нарушения при фасовке чая нередко встречаются как у местных фабрик вторичной переработки чая, так и у его непосредственных производителей. Поэтому вопрос о том, какой чай лучше, — упакованный страной-производителем или местной расфасовки, — однозначного ответа не имеет. Однако есть традиционный способ определения качества черного чая: для этого воду нужно вскипятить, заварить в ней листья или пакетик, а затем опустить в настой дольку лимона. Подлинный чай от этого значительно светлеет, а поддельный в цвете теряет весьма мало.

В международной системе маркировки черных чаев существуют отдельные обозначения для чайного листа в зависимости от того, как он скручивается. Чай, произведенный традиционным способом, на пачке помечается словом orthodox, и это является знаком продукта высокого качества. На гранулированный чай однозначно указывают буквы «С.Т.С».

На пачках листового чая можно встретить также английские слова pure или blended. Pure указывает на качественный, сортовой чай одного вида. Blended говорит о том, что чай купажирован, то есть представляет из себя торговую смесь с разных плантаций.

Международные классификационные обозначения размера и качества — чайного листа присутствуют на пачке как комбинации из нескольких букв — и для цельнолистовых (крупнолистовых), и для менее крупных (измельченных). Об этих обозначениях говорилось выше, поэтому здесь лишь отметим, что на упаковках с элитным чаем подробно пишут, какой по счету лист входит в состав — типе, первый или второй.

О достоинствах листа можно многое сказать не только после расшифровки символов на упаковке, но и по самому ее виду. Качественный чай продается упакованный в картонные коробки, баночки из пищевой жести, деревянные ящички, стеклянные или керамические емкости, вполне неплохо чувствует себя в упаковке из фольги. В поддельных пачках чай обернут в полиэтилен, а то и вовсе не имеет дополнительной оболочки. Поэтому на картонных коробках некоторых производителей (например, Ahmad, Lipton, Dilmah и других) есть маленькие окошечки, через которые видно, как чай упакован.

Еще одним показателем качества может являться цена чая. Однако она — величина капризная, зависящая не только от качества, но и от множества других факторов. С одной стороны, цена на качественный чай начинается от 20–25 рублей за 100-граммовую пачку, с другой — дорогостоящий необязательно означает лучший. Так, расфасованный на Цейлоне чай из-за таможенных пошлин стоит на 20–50 % дороже, чем такой же по всем характеристикам, но упакованный на местной фабрике. Хотя, конечно, чаи высокого достоинства стоят на мировом рынке дорого и могут составлять для отдельных марок значительную цифру (например, такие суперэлитные чаи, как сорта «Те Гуань-инь», стоят по десять тысяч долларов за один килограмм).

Хранение чая. Качество чая за время его хранения обычно ухудшается. При хранении чая в готовой продукции происходит целый ряд превращений, которые ведут к уменьшению содержания эфиров и карбонильных соединений, танина и экстрактивных веществ. При этом чай теряет аромат, вкус и

свежесть, в связи с чем это явление часто называют старением чая. Нужно иметь в виду, что при несоблюдении условий хранения даже самый изысканный сорт чая может оказаться хуже по основным качественным показателям, чем невысокий сорт хорошей сохранности.

Английские и голландские технологи считают, что сохранение качества чая зависит от влажности чая при расфасовке, совершенства упаковочной тары и степени ее герметизации, а также от степени стерильности продукта.

Как видно, одним из основных факторов, от которого зависит изменение качества чая, является его влажность. После сушки, во время которой окончательно завершается формирование характерного аромата и вкуса, чай имеет влажность не более 3–5 %, но вследствие своей гигроскопичности при неправильной упаковке и хранении он может постепенно впитывать влагу, что значительно ухудшает его качество. Так, при повышении влажности чая на 4 % его качество снижается на 25–45 % в зависимости от срока хранения.

Зеленые байховые чаи, отличаясь от черных байховых чаев по химическому составу, характеризуются меньшей гигроскопичностью, так как технология производства зеленого байхового чая коренным образом отличается от технологии производства черного байхового чая. Гигроскопичность чая зависит, в основном, от содержания в чае дубильных веществ, белков, пектинов и других коллоидов. В настоящее время можно считать установленным, что при хранении чая, даже в герметических условиях, полностью невозможно устранить процесс старения чая, поскольку в нем неизбежно происходит окисление за счет содержащихся в самом чае и в таре кислорода и воды. В этом отношении старение чая можно рассматривать как продолжение химических процессов, протекающих при ферментации, с той лишь разницей, что в процессе ферментации эти реакции идут энергично, тогда как в готовом продукте они протекают очень медленно, но непрерывно. Поэтому лучшие свойства хранения имеет зеленый чай, так как чаи менее ферментированные и с большим содержанием неокисленного танина меньше поглощают влагу, чем более ферментированные и с низким содержанием танина.

Большое влияние на сохранение качества чая оказывает температура внешней среды. Герметически упакованный чай при низкой температуре (5–6 °С) лучше сохраняется, чем при высокой (+35 °С), так как при одинаковой относительной влажности окружающего воздуха интенсивность поглощения влаги чаем тем выше, чем выше температура воздуха, и наоборот. Некоторое

влияние на скорость поглощения влаги оказывает также величина чаинок. Как правило, мелкие чаи быстрее поглощают влагу, чем крупные.

Решающим фактором в сохранении всех свойств чая является емкость, где хранится чай, степень ее герметизации и качественные характеристики материала, из которого она сделана. Тара должна обеспечивать достаточную герметичность, чтобы не допустить проникновения влаги и посторонних запахов. Прежде всего страдает аромат чая, так как быстро уменьшается количество ароматических веществ (летучих альдегидов и эфирных масел), одновременно снижается содержание биологически активных веществ — аминокислот, витаминов, катехинов, что значительно обесценивает его целебные свойства.

Лучшей тарой для хранения чая считаются баночки из пищевой жести, стеклянные или керамические емкости. В них целесообразно помещать после покупки содержимое картонных или деревянных коробок — будь то россыпь ароматных листьев или пакетики. Нельзя использовать для хранения чая полиэтиленовые пакеты или пластмассовые изделия. В них чай «задыхается» и плесневеет. Следует избегать также хранения чая вблизи продуктов или предметов, имеющих характерно сильный запах, а также в пыльных помещениях повышенной влажности с большим перепадом температур.

При соблюдении этих рекомендаций есть гарантия того, что чай не впитает лишнюю влагу, посторонние запахи, не потеряет свои вкусовые, ароматические и физиологические свойства.

Глава 7. Целебные свойства чая и его приготовление

Полезные свойства чая

Чай представляет собой уникальный концентрат ценнейших вкусовых, диетических и лекарственных веществ. Наряду с алкалоидами (кофеин, теобромин и теофиллин), которые придают напитку стимулирующее свойство, в листьях чая содержатся биологически ценные вещества — танин, разнообразные витамины, микроэлементы, эфирные масла, растворимые азотистые соединения и все незаменимые аминокислоты. В нем много различных фенольных соединений, которые придают напитку уникальные целебные свойства. В большей или меньшей степени все они сохраняются в готовом чае и вместе с другими полезными соединениями при правильной заварке переходят в настой, тогда как балластные и вредные вещества чая остаются нерастворенными.

Современной наукой полностью подтверждается высказывание древних китайцев, что чай положительно действует на пищеварительную, кровеносную и нервную системы. Классическими работами И. П. Павлова было доказано, что вещества, содержащиеся в чае, тонизируют центральную нервную систему, усиливают сердечную деятельность, возбуждают желудочную секрецию. Важными сведениями обогатили науку о чае многие ученые-биохимики, технологи, физиологи и врачи, такие как А. Н. Бах, А. И. Опарин, А. Л. Курсанов, М. Н. Запрометов, М. А. Бокучава, И. А. Хочолава, К. М. Джемухадзе, Невилль, Укерс, Манн, Бредфильд и многие другие.

Усилиями химиков и биохимиков в настоящее время почти полностью расшифрованы и научно обоснованы полезные особенности чая. Ни один напиток не имеет такого богатого комплекса биологически ценных, целебных качеств. Лечебное и профилактическое действие чая делает его одним из важных средств современной медицины. Сок свежих листьев, отвар, настой или экстракт различных сортов и видов чая применяются при различных патологиях. Чай является прекрасным капилляроукрепляющим средством из-за содержания в нем разных витаминов и комплекса катехинов, обладающих витаминными свойствами. Поэтому он применяется при заболеваниях, связанных с повышенной проницаемостью капилляров, например при геморрагических диатезах, воспалении капилляров и всевозможных капиллярных кровотечениях, внешних и внутренних кровоизлияниях, при цинге, нефрите, гематурии (остром нефрите), а также атеросклерозе, гипертонии, дизентерии, брюшном тифе, кори, коклюше, золотухе,

ревматизме, ревматическом эндокардите и некоторых других болезнях сердца (например, стенокардии), хроническом гепатите, полиомиелите, гриппе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (желтый, белый чаи), камнях печени и почек, для предотвращения заболеваний лимфатических желез, подагры и накопления солей, при простудных и воспалительных заболеваниях органов дыхания, трофических язвах, некоторых кожных заболеваниях, лучевой болезни, солнечном ударе, ожогах кварцем, некоторых нервных болезнях. Чай усиливает деятельность нервной системы и рассеивает сонливость, полезен как при дневной, так и при ночной работе, улучшает зрение, помогает человеку сосредоточить внимание, оказывает мочегонное, антитоксическое действие, повышает общий тонус организма.

Особо нужно отметить три основных группы химического состава чая, определяющие главные достоинства напитка и его целебные свойства: *группу алкалоидов* чайного листа (кофеин, теобромин и теофиллин); *группу фенольных соединений,* среди которых наибольшее значение имеют танин и катехины; *группу эфирных масел,* состоящую более чем из 130 соединений.

Среди *алкалоидов* чая ведущую роль играет кофеин, который является производным ксантиновых тел — продуктов распада нуклеиновых кислот. Он оказывает на организм человека разнообразное воздействие, но наиболее выраженным является его влияние на центральную нервную систему, мышечную ткань (в том числе сердечную мышцу) и почки. Он обладает тонизирующим, бодрящим свойствами, улучшает кровообращение и дыхание, повышает умственную активность, расширяет сосуды головного мозга.

Воздействие кофеина на центральную нервную систему заключается в его влиянии на мозговые центры, связанные с высшими психическими функциями. В результате происходит общее координированное повышение функций головного мозга. В связи с этим, помимо состояния бодрствования, кофеин вызывает повышение умственной активности, усиление чувствительности и мысленных ассоциаций. Исследования, проведенные И.П. Павловым и его последователями, показали, что при действии кофеина процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. При этом процессы торможения не подавляются, а лишь несколько ослабевают. При утомлении, когда начинают преобладать процессы торможения, кофеин выравнивает соотношение между возбуждением и торможением и нормализует деятельность нервной системы.

У части людей существует ложное убеждение, что кофеин,

который содержится в крепком чае, якобы вреден для сердца. На самом деле потребление крепкого настоя чая не только не наносит сердцу ни малейшего вреда, а наоборот, стимулирует его работу. Так, 200 мл вышесреднего настоя содержит 0,04 г кофеина, а максимально допустимая дневная норма для организма человека составляет 0,25 г. Причем нужно учитывать тот факт, что чай, заваренный в пропорции 3 г сухого чая на 125 мл воды, при первом настое содержит 0,9 гран кофеина (1 гран равен 0,06 г), при втором — 0,32, а при третьем и последующих — не содержит его вообще.

Под воздействием кофеина мышечные сокращения усиливаются и становятся более быстрыми и полными, сосуды мышц (в том числе коронарные и почечные) расширяются. Это способствует увеличению выносливости и трудоспособности мышц. Кофеин, влияя на перераспределение крови в организме, улучшает обмен веществ, стимулирует тканевое дыхание, что отражается на деятельности головного мозга и почек.

Теофиллин и теобромин чая, как и кофеин, действуют на центральную нервную систему, но слабее. Они улучшают кровообращение, оказывают спазмолитическое и сосудорасширяющее действие, благоприятно влияя на коронарные сосуды сердца, усиливая мочеотделение за счет влияния на почечный эпителий и почечные капилляры.

Целый комплекс исключительно ценных свойств придают чаю *фенолъные соединения,* в которую танин входит как одна из фракций. Известно, что танин играет особую роль в формировании вкуса. Окисляясь во время процесса ферментации, он также оказывает влияние на цвет настоя и дополняет аромат чая. Танин проявляет и свои важнейшие целебные свойства: укрепляет стенки кровеносных сосудов, губительно действует на возбудителей кишечных инфекций (дизентерийных, паратифозных и других микробов).

Катехины во многом превосходят те свойства, которыми славятся танины. Они имеют сильно выраженные Р-витаминные свойства, а также способны увеличить отложение витамина С, задержать его выведение из организма. Благодаря этому они укрепляют десны, предохраняя от заболевания цингой. Способствуя усвоению витамина С и действуя с ним сочетанно, чайные катехины укрепляют стенки сосудов, уменьшая вероятность кровоизлияния, оказывают лечебное воздействие при воспалении капилляров, капилляротоксикозе, воспалении почек, колите, остром ревматизме, полиомиелите. Производные катехинов используют при нарушении проницаемости капилляров, лечении отеков сосудистого происхождения,

нефритов, кровоточивости, мигрени и некоторых формах гипертонии. В настоящее время неизвестны вещества, которые имели бы большую капилляроукрепляющую активность, чем чайные катехины.

При переработке чайного листа катехины подвергаются окислению, поэтому содержание витамина Р в черном чае в семь раз ниже, чем в зеленом листе. При окислении катехинов получаются ортохиноны, которые также характеризуются высокой химической активностью. Они обладают антимикробными свойствами, оказывая токсическое действие на патогенные микроорганизмы. Так, отваром чая успешно лечат больных дизентерией, его применяют как антитоксическое средство при таких инфекционных заболеваниях, как корь, коклюш, грипп и др. Благодаря содержанию в чае катехинов он проявляет лечебные свойства при лечении острого нефрита, шуме в ушах, головных болях (при принятии катехинов до 150 мг в сутки), используется в целях профилактики ломкости капилляров у жителей северных районов в связи с малым потреблением ими растительной витаминизированной пищи, а также при лечении антибиотиками в целях профилактики дисбактериоза.

Танин и катехины чая обладают антиокислительными и комплексо-образующими свойствами. Антиокислительные свойства способствуют защите организма от лучевых болезней, возникающих при рентгеновских облучениях, от солнечных ударов, кварцевых ожогов и т. д. Комплексообразующая способность танина и катехинов чая, как показали японские ученые, обусловливает связывание вредных изотопов, например стронция-90.

Эфирные масла создают чаю уникальный «букет», придавая любимому напитку своеобразный запах и участвуя в создании неповторимого вкуса. Образуются они, в основном, при переработке чайного листа, увеличивая свою концентрацию в результате окислительных процессов в стадиях завяливания и ферментации. В состав сложных эфиров чая входит целая гамма кислот — уксусная, пропионовая, масляная, валериановая, капроновая, пальминовая, салициловая, а также спирты — гексиловый, бензоловый, фенилэтиловый. Наличие этих летучих веществ, столь вредных для здоровья при высоких концентрациях, в чайном настое минимально и сбалансированно, что способствует мягкому воздействию на организм человека. Их влияние не до конца изучено, однако известно, что так же, как кофеин, они обладают некоторым возбуждающим, тонизирующим свойствами, активизируя работу мозга.

Заслуживает внимания значение для здоровья человека

витаминов, микро- и макроэлементов чая. В чае содержатся витамины Р, С, Bi, B2, К, U, РР, А, Е и др. Благодаря высокому содержанию полифенольных соединений чай обладает высокой Р-витаминной активностью. Они присутствуют во всех видах чая, но в разной концентрации. Из микроэлементов чая особое значение имеет фтор. Если катехины чая укрепляют десны, то фтор укрепляет эмаль зубов, поэтому целесообразно регулярно чистить зубы разваркой чая.

Влияние на организм человека важнейших компонентов химического состава чая позволяет оценить его место среди других тонизирующих продуктов. Следует отметить, что его воздействие выгодно отличается от действия кофе, пива и алкогольных напитков. Например, алкоголь, вначале чрезмерно возбуждая нервную систему, через малый промежуток времени угнетает ее; чай же тонизирует действие ЦНС (центральной нервной системы) без последующего угнетения. Известно, что в крепком чае кофеина не меньше, чем в кофе, но в чае он находится в сочетании с танином и катехинами, а также в виде соединений таната кофеина, вследствие чего действует мягче. Известный французский физиолог Молишот, сравнивая действие чая и кофе, отмечал, что чай меньше возбуждает фантазию и дает возможность лучше выполнить умственную работу с большим спокойствием и сосредоточенностью, не вызывая такого напряжения мысли, какое вызывает кофе. Это можно объяснить тем, что кофеин, содержащийся в кофе (в котором отсутствует танино-катехиновый комплекс), действует сильнее и непосредственно на сердце, тогда как кофеин чая действует преимущественно на сосуды мозга и центральную нервную систему.

Подводя итог, коротко о свойствах чая можно сказать следующее.

— Он имеет терпкий вкус и нежный аромат.

— Обладает стимулирующим свойством благодаря действию кофеина и других алкалоидов. Настой чая усиливает действие ЦНС и дает человеку возможность активного мышления, способствует более спокойному и внимательному выполнению умственной и физической работы.

— Положительно влияет на функциональное состояние внешнего дыхания, сердечно-сосудистой и кроветворной системы, регулирует водно-солевой и С-витаминный обмен, повышает в человеке жизненную энергию. Улучшает работу сердца, усиливая работу сердечной мышцы, а также системы кровеносных сосудов, регулирует кровяное давление, помогает при лечении гипертонической болезни, атеросклерозе.

— Настой чая вследствие регулирующего воздействия на нервную систему способствует снижению активности воспалительных процессов.

— Используется для лечения алкоголизма. В отличие от алкоголя возбуждение, вызванное приемом настоя, не заканчивается депрессией.

— Используется как диетическое средство, утоляет жажду, регулирует теплообмен.

— Вследствие большого содержания различных витаминов чай используется для профилактики раннего старения организма. Зеленый чай имеет противоцинготные свойства, так как содержит в два раза больше витамина С, чем черный.

— Фенольные соединения чая, состоящие, в основном, из катехинов, имеют высокие Р-витаминные свойства и способствуют повышению эластичности и прочности кровеносных капилляров, влияя на их резистентность, обладают противоопухолевой активностью. Самой высокой Р-витаминной активностью характеризуется зеленый чай, поскольку содержание растворимых фенольных соединений в нем гораздо выше, чем в других видах чая (в 1 г зеленого чая содержание катехинов по качеству составляет от 80 до 170 мг, а в черном — 3–4 мг).

— Является профилактическим и лечебным средством от влияния вредных изотопов. Японскими учеными было доказано, что регулярное применение зеленого чая позволяет избежать лучевой болезни. Они установили: фенольные соединения зеленого чая способны поглощать радиоактивный стронций-90, что происходит раньше, чем он достигает костного мозга.

— Чай, особенно зеленый, обладает противомикробными свойствами, защищает организм человека от развития вредной микрофлоры, используется при лечении кишечных инфекций.

Хотелось бы также напомнить о тех случаях, когда применение чая просто необходимо:

1) очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком — противоядие при отравлении алкоголем, лечебными препаратами;

2) теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;

3) крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 ч. л. на 1 стакан) — средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах;

4) сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в

порошок сухой чай могут служить средством от ожогов;

5) жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты и при сильных позывах на рвоту у беременных, при укачивании в машинах и при морской болезни;

6) крепкий настой зеленого чая при систематическом употреблении используется для лечения наружных язвенных заболеваний.

Этот неполный перечень достоинств удивительного напитка побуждает немедленно выпить чашечку ароматного чая. Однако нужно помнить, что перед началом любого лечения желательно проконсультироваться с врачом, который в зависимости от болезни и тяжести состояния пациента поможет выбрать определенный режим лечения, так как у некоторых видов чая есть ограничения (см. с. 206–212).

Приготовление чая

Приготовление чая — занятие не из обыденных, для этого потребен подходящий человек, который достоинством своим был бы равен достоинству чая. Такой человек должен обладать душой возвышенного отшельника, хранящего в себе красоту туманной дымки, горных ключей и могучих скал.

Лу Шушэн, XVI в.

Получить чашку действительно вкусного, душистого, густого и крепкого настоя можно, лишь точно и строго выполняя определенные нормы и правила заваривания. А это дело искусства: уметь выбрать посуду и способ заваривания, не ошибиться в дозировке чая, качестве и количестве воды.

Прелесть и привлекательность чая состоит в том, что это — очень демократичный продукт. Каждая нация, государство, семья и отдельный человек выбирает свои приемы и комбинации приготовления чая, формируя свои определенные традиции и добиваясь того или иного эффекта: максимального сохранения питательных веществ и витаминов, получение желаемого цвета настоя или особо пикантного аромата и вкуса.

Традиционно во многих странах чай приготавливали в виде настоя, что является наиболее приемлемым способом для заваривания байховых чаев различных категорий и сортов. При этом опыт показал, что лучше всего пользоваться керамическим, фарфоровым или фаянсовым заварочным чайником.

Перед тем, как засыпать в чайник сухую заварку, его следует хорошо прогреть — обдать крутым кипятком 3–4 раза. Нагревшись, чайник уже не станет отбирать тепло у настоя. Потом чайник вытирают насухо и кладут в него сухой чай. Для получения хорошего настоя требуется 3 г сухого чая (1 чайная ложка) на 100–150 мл воды (при заварке мелких видов чая заваривается одна чайная ложка на 200–250 мл воды), что соответствует нормам заварки при титестерской оценке. Далее чай заливают кипятком, температура которого для ферментированного чая (черного и красного) должна быть близка к точке кипения и составлять 100 °С, для слабо- и

неферментированного чая (желтого, зеленого и белого) — не превышать 9 °С. Причем не следует наполнять чайник водой до краев, — 1/3 объема чайника должна быть свободной. После этого чайник закрывают крышкой, накрывают салфеткой (льняной, полотняной) так, чтобы она прикрывала отверстия в крышке и носике: чайник с заваркой накрывают не для утепления (настой не должен преть!), а для того, чтобы ткань мешала утечке летучих ароматических веществ, эфирных масел.

Черный чай под салфеткой «доходит» за 3–5 минут в зависимости от сорта чая и жесткости воды, зеленый — за 5–8 минут. Красные крупнолистовые чаи (оолонги) настаивают обычно до 10 минут. За это время чаинки должны опуститься на дно, — процесс заварки не нуждается в ускорении.

При правильном заваривании настой приобретает крепость («тело») уже в первые 3–5 минут, а наиболее усиленная пигментация происходит на 8-10-й минуте. Если время настаивания сократить, чай не будет иметь нужного аромата, если же его удлинить — дубильные вещества придадут настою горький и неприятный вкус (что происходит после 10 минут настоя).

Эксклюзивные белые и желтые чаи заливают кипятком температурой не выше 85 С и настаивают от 30 секунд до 2 минут, причем одну и ту же порцию чайного листа можно заваривать от семи до десяти раз. Аромат тонких, элитных сортов чая обнаруживается сразу после заваривания, а при времени настаивания свыше 5 минут — улетучивается.

Важно подчеркнуть, что одним из показателей правильно заваренного чая является появление на поверхности настоя характерной пены, которая содержит много биологически активных веществ. Чтобы она вошла в настой и своим составом улучшила физиологические свойства чая, необходимо настой перемешать серебряной ложечкой или аккуратными круговыми движениями покрутить чайник вокруг своей оси, не отрывая его от поверхности стола.

Настой качественного и хорошо заваренного чая — чистый и прозрачный. Появление осадка после его остывания — «чайных сливок» — не является дефектом чая или нарушением правил его приготовления, наоборот, чем лучше качество чая, тем быстрее и в большем количестве образуются «сливки». «Сливки» хорошо растворяются в горячей воде. При ее добавлении в осадок снова получается прозрачный настой.

Нарушением правил заварки считается, когда уже после заварки чая его настой кипятят. При этом заваривается древесина, настой принимает темно-коричневый цвет,

приобретает горький вкус, одновременно резко ухудшается аромат, исчезают целебные свойства чая.

Не менее древними следует считать традиции приготовления отвара из чайных листьев, что является наиболее приемлемым способом приготовления зеленого кирпичного и черного плиточного чая. В южноазиатских странах скрученные листья издавна вываривали, извлекая тем самым из них азотистое вещество, что позволяло использовать все питательные свойства чая. Потребление ими отвара зеленого кирпичного и черного плиточного чая объясняется своеобразным и суровым климатом этих районов. Здесь продукты с высоким содержанием витаминов (например, фрукты и овощи) производятся в незначительном количестве, поэтому отвар зеленого кирпичного и черного плиточного чая восполняет недостаток биологически активных веществ.

Правила приготовления зеленого кирпичного и черного плиточного чая заключаются в следующем: 20–30 г чая кипятят в двух литрах воды в течение десяти минут. Этого времени вполне достаточно для того, чтобы максимально растворились в воде содержащиеся в чае экстрактивные вещества. В приготовленный таким образом отвар чая добавляют молоко по личному вкусу и еще раз кипятят. После этого настой пропускают через сито для удаления разваренных листьев и стеблей.

Потребители зеленого кирпичного и черного плиточного чая к аромату не предъявляют особенно больших требований, а основное внимание уделяют его вкусу. До добавления молока настой зеленого кирпичного чая имеет красноватый цвет и специфический вкус, а после добавления молока резкий специфический вкус настоя смягчается и становится более приятным. В приготовленный таким образом напиток добавляют соль и хорошо перемешивают. После этого напиток считается готовым для потребления. Некоторые потребители в настой зеленого кирпичного чая вместо молока добавляют сливочное или топленое масло, а иногда и перец. Все эти приправы — жиры, соль и перец — гармонично сочетаются со специфическим вкусом настоя зеленого кирпичного чая.

А вот в Англии, Голландии, Германии и Франции в старые времена чай кипятили, в основном, для получения крепкой заварки. В России же, где пили сравнительно слабый экстракт, при приготовлении чая избегали кипячения, используя настой из чайных листьев, способ приготовления которого наиболее близок к китайскому.

Вне зависимости от способа приготовления чая напиток следует употреблять в течение ближайшего получаса, тогда он не

теряет своих достоинств. Оставлять его «для другого раза», разбавлять заварку в чайнике нет никакого смысла: все, что мог, чай уже отдал. Восточная мудрость гласит: «Свежий чай подобен бальзаму; чай, оставленный на ночь, подобен змее». Правда, относится это только к черному и красному чаям.

Добавки и приправы к чаю. В Китае, где культ чая не исчез по сей день, смешивание с чаем какого-либо вещества считается дикостью. Разные добавки к настою, призванные изменить его природный, терпкий вкус, отнесены здесь к категории варварских.

Однако каких только добавок и приправ к чаю не придумало человечество.

В Верхней Мьянме (бывшая Бирма), где свежий чайный лист кипятят и хранят в бамбуковых сосудах под землей, перед употреблением настой вновь кипятят, добавляют масло, чеснок и пьют с соленой водой. В Бурятии, где байховый и плиточный чай не заваривают, а варят в котле, пьют его тоже без сахара, с солью. В Узбекистане, в Каракалпакии в черный настой добавляют перец, молоко, мед.

Часуйма — кирпичный чай с маслом и солью — основное питье жителей Тибетского нагорья, одного из самых труднодоступных мест на земном шаре. В каждом доме здесь днем и ночью висит на огне чайник с чаем, заправленным топленым маслом. Это самый любимый напиток, и ему отдается предпочтение перед любой другой едой. Такой чай согревает и подкрепляет горцев, обитающих среди вечных снегов, а заодно смазывает пересохшие от ветра губы. Часто в кирпичный чай тибетцы добавляют дзампу — поджаренную ячменную муку, в результате получается вкусный питательный и тонизирующий напиток, позволяющий легко и свободно проходить длинные переходы не только по нагорью, но и через пустыню Гоби.

Традиции чаепития у бурят сходны с тибетскими. Кирпичный чай готовят на открытом огне в котле по особой технологии с дровами определенного сорта, готовят чай с молоком без сахара. Чай, приготовленный подобным образом, необычайно вкусен и так хорош, что хочется пить его бесконечно.

Не только монголы, тибетцы и калмыки, но также казахи, киргизы и другие нации и народности усиливают питательность зеленого кирпичного чая маслом, салом, кумысом, сметаной, мукой, рисом, пшеном, пьют и едят его с солью (иногда с перцем) как бульон или суп. В качестве приправы в разных уголках планеты используют также миндаль, имбирь, кардамон и корицу. Нередко в чай добавляют алкогольные напитки (например, ром в Англии).

И все же при столь разнообразных добавках к экстракту

чайных листьев чаще всего добавляют сахар и молоко.

Специалисты в области гигиены питания, диетологи советуют не добавлять большого количество сахара в чай, ибо от его чрезмерного присутствия в чайном настое быстро разрушается витамин В. Поэтому, если уж хочется сладкого, то подслащать надо умеренно, а лучше всего заменить сахар натуральным медом или сладкими фруктами.

Ни один монгол-скотовод и сегодня не мыслит ни начала дня, ни его конца без молочного чая; узбеки пьют чай с молоком (ок-чой) и со сметаной (шир-чой). Резкие высокоэкстрактивные южноазиатские чаи англичане также потребляют с молоком или со сливками. Такой чай в Великобритании называется «белым».

При приготовлении белого чая по-английски необходимо правильно смешивать чай с молоком. Доливание молока в чай может не просто изменить, а окончательно испортить аромат и вкус настоя. Надо все делать наоборот. Естественно, чай должен быть достаточно крепким, иначе получится просто разбавленное молоко.

Использование молока совершенно меняет характер напитка: молочные белки связывают дубильные вещества и лишают чай терпкого, вяжущего вкуса. Молочная добавка делает чай высокопитательным напитком. Особенно это полезно утром, когда чашку чая добавляют в предварительно подогретое молоко или сливки (50 мл), что повышает его калорийность. Чай с молоком — легко усваиваемый напиток, оказывающий укрепляющее действие. Чай улучшает усвоение молочных белков и жиров, а молоко смягчает действие чайного кофеина (теина).

Глава 8. Основополагающие понятия китайской философии и медицины

Самые ранние письменные памятники, содержавшие философские представления и идеи китайцев, датируются VIII–VII вв. до Р. Х. Это рукописи «И цзин» («Трактат об изменениях», или «Книга перемен») и «Шу цзин» («Книга истории»). Натурфилософские концепции не занимают там главного места, так как китайские мыслители в связи со спецификой исторического пути этого народа больше были заняты разработкой философско-политических и этических идей и положений. Осмысление богатого исторического опыта, поиски «идеального закона» управления народом, выработка правил взаимоотношений между разными общественными группами населения, определение места отдельного человека в обществе и мире, его отношения с природой, государством и людьми, разработка вопросов ритуала считались благородным и возвышенным занятием, достойным философа. Сугубо практический и утилитарный характер китайской философии был неотделим от политической жизни страны.

Естественно-научные наблюдения почти не отражались на развитии философской мысли, за исключением первоначального периода. Составив космогоническую концепцию мира на основе наблюдений над природой, философы, как правило, не использовали материалы естествознания в осмыслении окружающего мира, в общефилософских выводах. Естественнонаучные и прикладные знания считались ремесленными, низменными в сравнении с политическими и этическими. Однако в меньшей степени это относилось к такой прикладной части естествознания, как китайская медицина, в которой слились как естественнонаучные эмпирические наблюдения, так и философские этические начала. Нравственное самосовершенствование человека считалось необходимым компонентом сохранения здоровья как духовного, так и телесного, которые, кстати, в представлениях китайцев не имели такого резкого противопоставления, как у европейцев.

Существенным признаком китайского мышления является исключительное значение символов и символических действий не только в философии, науке, культуре, но и в обыденной жизни. Поэтому, познавая эти представления и понятия, надо учитывать их более отвлеченный и всеобъемлющий характер по сравнению с представлениями и понятиями европейской цивилизации.

В вышеупомянутых первых философских трактатах были уже сформулированы все основные космогонические положения: о противоборствующих в единстве силах *инь — ян,* об энергии *ци,* о «великом пределе» *тайцзи,* учение о пяти первостихиях и пяти движениях *у син.* Сформировавшиеся в середине первого тысячелетия до Р. Х., они стали основой, альфой и омегой китайской медицины. Эти идеи ведут начало от эмпирических наблюдений, прагматических концепций и мифологических построений древних китайцев. По всей вероятности, натурфилософские положения китайских мыслителей сложились в результате наблюдений не только над окружающей природой, но и над функциями человеческого организма, его строением, что в результате привело к возникновению весьма цельной и стройной философской концепции, соединяющей макро- и микрокосм. Успешность применения методов лечения, основанных на этих идеях, подтверждает ее обоснованность.

Созерцание непрерывно меняющихся природных явлений привело древнейших китайских мыслителей к установлению основного принципа бытия и движения в мире — постоянного действия двух противоборствующих (противонаправленных) и в то же время неразрывно связанных свойств, или начал, — *инь* и *ян.* Исходное значение иероглифов, которыми обозначались эти понятия, — темная и светлая стороны горы. Мрак, холод, влага, смерть, женское — это свойства *инь;* свет, тепло, огонь, рождение — *ян.* Они возникли как качества первоначально единой энергии[8] *ци* (в другой транслитерации — *чи).* Это произошло под действием первоматерии *тайцзи* (букв, значение — «великий предел»). В результате сгущения *ци* произошло разделение на светлые, легкие и чистые *ян-ци,* поднявшиеся вверх и образовавшие небо, и мутные, тяжелые, грязные *инъ-ци,* опустившиеся вниз и образовавшие землю. Равновесное взаимодействие *инь* и *ян* определяет порядок мироздания, природы, государства, семьи, человека и так далее.

Противоборство *инь* и *ян* рождает все движение в мире и пять первоначал (или первостихий, или первоэлементов): *воду, огонь, дерево, землю и металл.* «Небо создало пять первоначал, и народ пользуется ими всеми. Стоит упразднить одно, и жизнь станет невозможна» («Цзочжуань», 27-й год правления Сян-гуна, цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1). Эти пять первостихий являются основой всех вещей и последовательными состояниями природы. При этом *вода, земля, металл* относятся к элементам, из которых слагаются тела, *дерево* овеществляет принцип рождения и роста, а *огонь* является символом движения и развития. Воздух, поступающий при

дыхании, хотя и не является первоначалом, но оказывает «одушевляющее» действие, неся в себе энергию *ци.* Между всеми первоначалами существуют связи, взаимозависимости и все соотносится с окружающей средой, течением времени и космическими влияниями.

Первоэлементы одновременно и взаимопорождают, и взаимопреодолевают (контролируют) друг друга. Взаимное созидание основано на природных свойствах первоначал: *вода* порождает и питает *дерево* (для роста дерева необходима вода); *дерево,* сгорая, порождает и питает *огонь; огонь* порождает и питает *землю* (пепел); *земля* порождает *металл* (так как металл получают из недр земных); *металл* порождает *воду* (при расплавлении превращается в жидкость) и так далее, — все взаимные порождения замкнуты в бесконечность, в кольцо (рис. 6). Каждый первоэлемент одновременно является и «матерью», и «сыном», он и рождается и под-питывается, и сам рождает и питает. Так раскрываются прямые и косвенные связи мироздания. Однако для равновесия сущего мира должны быть и обратные связи, — таковыми являются взаимное угнетение, взаимный контроль, или управление первоначал: *вода* управляет (тушит) *огнем; огонь* управляет (расплавляет) *металлом; металл* управляет (разрушает) *деревом; дерево* управляет (разрушает корнями) *землей; земля* управляет (впитывает) *водой* (рис. 7). Такие отношения называются в китайских трактатах «дед» — «внук».

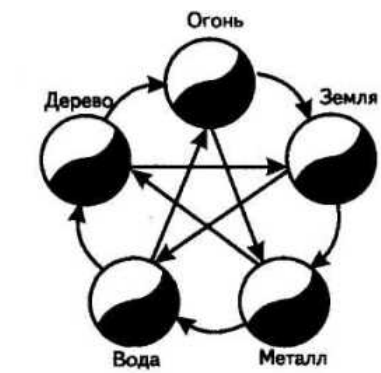


Рис. 6. Принципы взаимодействия пяти первоэлементов.



Рис. 7. Принципы равновесия вкусов, запахов и органов.

Итак, каждый первоэлемент в одно и то же время есть рождающий и рождаемый, угнетающий и угнетаемый. *Дерево* управляется *металлом,* но само на *металл* непосредственно влиять не может. Однако *дерево* подавляет *землю,* и *земля*

уменьшает питание *металла,* который ослабляется и в меньшей степени угнетает *дерево.* В тоже время *металл* рождает *воду,* которая питает *дерево.* Усиление *металла* не только подавляет *дерево,* но и порождает *воду,* а та, в свою очередь, усиливает *дерево* — равновесие восстанавливается.

Внутренний смысл этих связей и зависимостей раскрывается в вышеупомянутом трактате «И цзин» («Книга перемен»). «И цзин» состоит из графических символов в виде разных сочетаний прямых и волнистых линий, отражающих разные состояния окружающего мира, и пояснений к ним. Основные символические объекты обозначены восемью триграммами (то есть состоящими из трех прямых и волнистых линий в разных сочетаниях): *цянъ* (небо), *гэнъ* (гора), *ли* (огонь), *сюнь* (ветер, дерево), *дуй* (водоем), *кунь* (земля), *чжэнь* (гром), *кань* (вода). Эти триграммы суть те предметы и явления, с которыми древние китайцы сталкивались в повседневной жизни и вычленяли их из множества окружающих предметов и явлений. Всего в трактате 64 сочетания триграмм и каждое из них выражало определенное состояние действительности, конкретную жизненную ситуацию, смысл которых раскрывается в пояснениях к этим сочетаниям в виде гексаграмм. Основная мысль «Книги перемен» сводится к следующему: весь мировой процесс представляет собой постоянные изменения бытия, чередование ситуаций, происходящее от взаимодействия сил света и тьмы, напряжения и податливости. Другими словами, переход от одной ситуации к другой должен раскрывать динамику существования мира.

Позднее, в IV–III вв. до Р. Х., к «Книге перемен» «И цзин» был составлен трактат с комментариями и пояснениями «Си цы чжуань», в котором понятие *тайцзи* («великий предел») было раскрыто как имеющее значение «первоэнергии», давшей творческий толчок порождению двух взаимосвязанных противоборствующих и дополняющих друг друга начал *ян* и *инь.* Поэтому окружающий мир существует как постоянное становление вещей в противоборстве этих начал. Движение является неотъемлемым свойством реальности. Уточняется, что источник этого движения находится в пределах этого мира в виде постоянного взаимодействия природных сил *ян* и *инь.* Бесконечная смена многообразных явлений окружающего мира имеет в качестве причины то же взаимодействие *ян* и *инь.*

Единство взаимопротивоположных начал *инь — ян,* строгая закономерность их чередования и смены составляют универсальный закон бытия. При этом важной категорией китайской философии является взаимодополнение. *Инь* и *ян* не только противоборствуют, но и взаимодополняют друг друга.

Именно взаимодополнение есть источник бытия. В книге «Го юй» («Речи царств», первая половина I тысячелетия до Р. Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1) в гл. 16 говорится: «…взаимодополняющее является источником вещей, а совпадающее обречено на гибель. Взаимодополнением называем выравнивание непохожего [одного] непохожим [другим]. Именно поэтому взаимодополнение помогает расти и процветать и все живое следует ему. Если же добавлять одно и то же к тому же, то в конце концов оно иссякнет… Во всех вещах существует взаимодополняющее или совпадающее».

Инь следует дополнять *ян* и наоборот — для поддержания существования. Если же к *инь* добавлять *инь а к ян* добавлять *ян,* то есть к подобному добавлять подобное же, нарушается их гармония, что ведет к гибели. Взаимодополнение является универсальной категорией и основой принципа лечения китайской медицины — правила *бу — се* (букв, «прибавить — отнять», см. ниже раздел «Методы лечения»).

Инь — ян проявляются в любом субстрате, вещи, процессе, явлении: в мужском и женском началах, в свете и тьме, в дне и ночи, жаре и холоде, солнце и луне и так далее. Чередование *инь* и *ян* задает цикличность всех процессов в природе: ночь и день, утро и вечер, зима — лето, холод — тепло, бодрствование — сон, вдох — выдох и так далее. *Ци,* проявляющаяся в *инь* и *ян,* не должна нарушать свою последовательность, *ян* не должен находиться внизу и подавляться *инь, инь* не должна находиться сверху и подавлять *ян* (Бо-Янфу, «Речи царств», гл. 1, X в. до Р. Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1). Если последовательность *ци* в природе нарушается, то происходят катастрофы: извержения вулканов, землетрясения, наводнения или засухи. Если последовательность *ци* в организме человека не соблюдена, то возникают болезни.

Надо заметить, что космогония такого рода не была чем-то редкостным в мировой культуре. Во многих древних цивилизациях мировоззрение развивалось примерно такими же путями, укладываясь в представление о взаимодействии первоэлементов. Например, в античные времена в Древней Греции и Риме также существовало учение о первостихиях, лежащих в основе материального мира (Эмпедокл, Сенека, V в. до Р. Х.).

Из таких философских представлений складывается понятие единого целого, обнимающего всю Вселенную и человека. Человек рассматривается как мир в миниатюре, отражение макрокосмоса, Вселенной и состоит из пяти первоэлементов,

попадающих в организм с пищей. Отражением этой органической целостности являются пять полых и пять плотных органов. Они взаимодействуют между собой и с окружающей средой, и каждый орган соответствует определенному первоначалу. В этой единой системе все взаимосвязано и взаимно зависимо, все части макрокосмоса (Вселенной) и микрокосмоса (человека) имеют общую функциональную структуру.

Пять первоначал стали основой для учения *у син* (букв, значение — «пять элементов, пять движений»). Древневосточные врачи применяли учение *у син* к проявлениям жизнедеятельности человеческого организма и для упорядочения отношений человека и природы. В книге «Шан-шу да-цюань» говорится: «Вода и огонь относится к жизненно необходимому, к еде и питью, в которых нуждается народ. Металл и дерево существуют для развлечений и производства. Земля является источником всех вещей и служит на пользу человека».[9] Концепция *у син* является основой для диагностики и лечения, а также для рекомендаций по предупреждению болезней.

Главным практическим выводом из учения *у син* является признание неразрывной связи всех пяти первоэлементов, их постоянного взаимопорождения и взаимопреодоления. Весь круг восточных медицинских учений включен в эту философскую концепцию. Связи взаимного порождения и угнетения присущи всем объектам и явлениям. Динамическое равновесие постоянных физиологических процессов и реакций организма может быть нарушено внешним воздействием. К примеру, повреждение какого-либо органа или системы, относящейся к первоначалу *земля,* приводит к ослаблению контроля за органами, относящимися к *воде,* те усиливаются и угнетают органы *огня.* Так происходит распространение болезни.

Понятно, что, рассматривая человека и его организм как единое целое, восточная медицина мало занималась анатомией и физиологией (в европейском понимании), а стремилась выявить связи и взаимоотношения внутри организма, то есть его функции.

Цель, которую преследовала китайская медицина, изначально состояла в счастливом существовании человека, которое имело пять проявлений: «Первое проявление счастья — долголетие, второе — богатство, третье — здоровье тела и спокойствие духа, четвертое — любовь к целомудрию, пятое— спокойная кончина, завершающая жизнь» («Шу цзин», глава «Великий закон», 9-й раздел, цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1).

Для европейского аналитического метода изучения всякого предмета и явления путем выделения из него каких-либо частей,

его расчленения, дробления, схематизирования, создания условных моделей такое мировоззрение может стать камнем преткновения для понимания восточной медицины. Большую часть понятий и определений китайской медицины нельзя точно передать одним соответствующим русским словом. Мы постарались разъяснить читателю значение, смысл этих понятий, дабы он мог воспринимать их без искажений.

В китайской философии весьма слабо разработаны методы логики, логической связи между предметами и между событиями, их заменяют образы и понятия в большей степени чувственно-эмоциональные. Логический анализ классического толка в'китайской философии и медицине практически не применяется. Иероглифический характер китайской письменности, отражающий особенности мышления, также в определенной степени сдерживал выработку и использование абстрактных категорий и логической терминологии. Китайские мыслители отвечали на вопрос «что?», а не «почему?» или «как?». Выявить связи и зависимости между явлениями природы, организмом, патогенными и целительными факторами — на это были направлены их усилия. Для них было важно, что дерево рождает и поддерживает огонь, а не то, почему оно горит, каков у него химический состав, какая при этом происходит реакция.

Только осознание этих различий восприятия окружающего мира, понимание особенностей индуктивного метода, то есть построение общих положений на основе частных конкретных явлений без разрыва связей между ними, поможет понять и успешно использовать восточную медицину.

Концепция инь-ян

Мировоззренческую основу древней китайской философии составило учение о двух противоположных и нераздельных началах *инь* и *ян,* которые поначалу обозначали вполне материальные, чувственно воспринимаемые противоположные явления, качества или свойства, присущие одному событию, предмету, объекту. Позднее такое понимание *инь* и *ян* расширилось и углубилось и стало обнимать силы и функциональные начала, которые порождают все вещества и объекты во вселенной, приобрело широкий символический характер. Таким образом, *инь* и *ян* стали проявлениями единой всеобщей «энергии» *ци* (см. следующий раздел), которая была причиной и началом всякого движения и изменения во вселенной. Физиологические и психологические процессы человеческого организма считались результатом действия особенной «энергии» — жизненной *ци,* проявления которой также имели характер или *инь* или *ян.* В китайской медицине модель *инь* и *ян* была применена как к структурам, так и функциям организма человека и стала основой физиологии, диагностики и лечения.

Философская категория *инь* и *ян* означает, что любое единое целое, как предмет, так и явление, в этом мире состоит из двух противоположных начал, соперничающих и дополняющих друг друга. Каждая из них имеет свои характеристики и свойства. Изначально китайские мыслители всё, что сохраняет неподвижность, опускается вниз, является смутным, скрытым, пассивным, темным, холодным, слабым и тому подобное, относили к *инъ,* а все, что движется, устремляется вверх, что ясно, активно, светло, горячо, сильно и тому подобное, — к *ян.* Небо соответствует *ян,* а земля — *инь;* вода есть *инь,* а огонь — *ян.*

Инь-характер имеют луна, земля, женский, слабый, холодный, мягкий, темный, тяжелый, низкий, малый, короткий, печальный, внутренний, худой и т. д.

Ян-характер имеют солнце, небо, мужской, сильный, горячий, твердый, светлый, легкий, высокий, большой, длинный, радостный, внешний, полный и т. д.

Действие начал *инъ — ян* заключается в следующем:

— каждое из них стремится подавить другое;

— оба начала находятся в тесной взаимной связи и могут превращаться (переходить) одно в другое, причем каждое содержит в себе оба начала — в *инь* есть *ян,* в *ян* есть *инь;*

— борьба и взаимное превращение *инъ* и *ян* являются

источником любого движения, развития, изменения и преобразования;

— нарушение гармонии и равновесия между *инь* и *ян* ведет к нарушению всякого движения и развития;

— *ян* превращается в *ци* (функцию), *инь* образует форму (структуру). Рассмотрим эти положения подробнее.

Инь и *ян* находятся в состоянии противоборства и ограничивают друг друга. Если одно начало преобладает, то возникает недостаток другого, и наоборот. *Инь* борется внутри, а *ян* вызывает тревогу снаружи, поэтому возникают явления пустоты и наполнения; при этом *инъ* и *ян* сменяют друг друга. Оба начала никогда не остаются без взаимодействия, и их стремление к вытеснению друг друга является движущей силой развития вещей и явлений.

Как противоположности, *инъ* и *ян* зависят друг от друга и не мыслятся один без другого. *Ян* является верхом, а *инъ* — низом (без верха не может быть низа, и наоборот); левая сторона тела — это *ян,* правая — *инъ* (без правой стороны нет левой, и наоборот); жара соответствует *ян,* а холод *инь* (без жары не может быть холода, и наоборот); переполнение (избыток) соответствует *ян,* опорожнение (недостаток) — *инъ* (без переполнения нет опорожнения, и наоборот). Оба служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: *инь* не может произвести себя без *ян,* и наоборот.

При этом каждое начало содержит в себе обе противоположности — дополнения, то есть каждое *ян* может быть разложено на *ян ян* и *инь ян, а* каждое *инь* — на *инь инь* и *ян инъ.* Все субстанции и проявления нашего мира могут быть отнесены к тому или другому началу, которое, в свою очередь, несет в себе и *ян,* и *инь,* и каждый из них составлен из *инъ* и *ян;* дробление этих распределений можно производить бесконечно. Например, вся верхняя часть тела относится к *ян,* при этом спина соответствует *ян, а* живот и передняя часть грудной клетки — *инь;* все внутренние части тела относятся к *инь,* но желудок, например, — к *ян, а* печень — к *инь.* В каждом из этих начал, в свою очередь, можно выявить и *инь, тлянта* так далее.

В отношении структур и функций организма человека *инь* характеризует материальные составляющие тела, *а ян* — его функции. Таким образом, *инь* охраняет *ян.* Если что-либо имеет свойства функции, «энергии», то оно относится к *ян,* если это имеет структуру и форму, то оно относится к *инь. Ци* имеет характер *ян,* кровь — характер *инь.* Часть внутренних органов (см. ниже раздел «Учение о внутренних органах — *чжан — фу»)* относится к *инь,* другая часть — к *ян.* Всю сложную структуру

человеческого организма и его функции китайская медицина классифицирует и объясняет на основе принципа *инь — ян.* Физиологические процессы, постоянно протекающие в организме на клеточном, тканевом и органном уровне, взаимодействие его разных частей, вся жизненная активность является результатом борющихся в неразрывном взаимодействии сил *инъ — ян.* Разъединение этих сил ведет к прекращению активности организма и жизни.

Оба начала никогда не находятся в состоянии покоя, они дополняют и изменяют друг друга. Когда *ян* отступает, то увеличивается *инь;* если же отступает *инь,* то увеличивается *ян.* Например, зима является вершиной холода *(инъ),* а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается тепло и приходит лето — *ян;* весна, лето — это *ян,* зима, осень — *инь.* Состояние повышенной активности следует регулировать покоем. В этом выражается взаимный контроль покоя и движения, то есть *инъ* и *ян.*

Функции органов *(ян)* возникают за счет потребления продуктов питания *(инь),* при этом происходит увеличение *ян* и ослабление *инъ.* В то же время обмен веществ, полученных с продуктами питания *(инь),* требует расхода определенного количества энергии (як); тогда происходит усиление *инь* и ослабление *ян.* При нормальных условиях эти процессы находятся в равновесии. Если же ослабление или усиление выходит за рамки, то возникает избыток *инь* или *ян,* что ведет к возникновению патологии, болезни. Необходимо также учитывать, что оба начала могут быть как причиной, так и следствием.

Модель *инь-ян* служит базой не только теоретических представлений восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. Основополагающим в жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное состояние *инь* и *ян,* полная их гармония. Нарушение этого равновесия ведет к патологическому состоянию, болезни и выражается либо в преобладании, либо в ослаблении *инь* или *ян.*

В трактате «Чжуан-цзы цзи-цзе» («Книга Чжуан-цзы со сводными толкованиями», II в. до Р.Х., цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1) в гл. 6 «Великий учитель» так описывается болезнь философа Цзыюй: «Кривым горбом изогнулась его спина, внутренности поднялись кверху, подбородок спрятался в пупе, плечи поднимались выше макушки, изогнутые позвонки шеи шишками торчали в небо — жизненные силы начал *инь* и *ян* в беспорядке…»

Согласно учению *инь — ян* можно сформулировать

следующие условия, при которых возникают болезни:

— нарушение равновесия и гармонии взаимодействия *инь — ян;*

— преобладание *инь,* которое приводит к появлению синдрома холода (см. ниже раздел «Классификация синдромов заболеваний»);

— преобладание *ян,* которое приводит к появлению синдрома жара;

— упадок (пустота) *инь,* который приводит к появлению синдрома жара;

— упадок (пустота) *ян,* который приводит к появлению синдрома холода;

— сильный упадок *инь* или *ян,* при котором говорят, что *ян (инь)* причиняет ущерб *инь (ян)* и оба начала находятся в состоянии пустоты, есть недостаток энергии *ци* (обычно наблюдается в результате длительного или хронического заболевания).

Любое состояние, при котором наблюдается избыточность по сравнению с нормой, относят к ян-состояниям, а недостаточность — к *инъ-со*стояниям. Жар — это ян-состояние, озноб — инь-состояние; полнота — ян-состояние, пустота — инь-состояние. Таким образом, все симптомы различных заболеваний можно разделить на две группы — ян-синдромы и инь-синдромы. Розовая и чистая кожа, блестящие глаза, звучный голос, наполненный, сильный, ускоренный, поверхностный, скользящий пульс — это як-состояние; темная и вялая кожа, тусклые глаза, тихий и прерывающийся голос, слабый, медленный, неровный, слабо наполненный пульс — это цкь-синдромы. Для постановки диагноза в китайской медицине необходимо, прежде всего, правильно оценить состояние *инь* и *ян,* лишь после этого можно определить причину болезни.

Исходя из принципа равновесия *инь* и *ян,* главным в лечении является восстановление нарушенного баланса *инь — ян,* то есть гармонии. В европейских понятиях это можно выразить как задачу по восстановлению гомеостаза организма, стимуляцию его защитных сил и реактивной способности. В книге «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Соответствие принципу *инь — ян* есть жизнь, противоречие есть смерть. Следовать ему — значит обеспечивать покой, противоречить — значит возбуждать нарушения. Поэтому лечение нужно проводить раньше, чем проявилось заболевание, и обеспечивать покой раньше, чем нарушения обнаружили себя».

В терапии китайская медицина руководствуется принципом взаимодополнения: к *инь* надо добавлять *ян,* к *ян* надо добавлять *инь,* значит при ян-болезни следует использовать *инь,* и наоборот.

Всякое терапевтическое действие должно быть направлено на регуляцию соотношений *инь* и *ян* как в функциях отдельных систем, так и всего организма, на восстановление равновесия между ними. Цельность характера китайской медицины отражается и в том, что учение об *инь* и *ян* распространяется и на совокупность всех терапевтических средств, на свойства и действие растительных препаратов и других медикаментозных средств, на пищу (лечебным свойствам которой придается определяющее значение), на акупунктуру, массаж, дыхательную и лечебную гимнастику и так далее. После диагностики и классификации характера патологии выбирается соответствующее средство воздействия, которое должно восстановить гармонию *инь* и ян и излечить больного.

Учение об энергии ци

Сугубо материалистически мыслящим людям необходимо смириться с тем, что в европейской философии и науке адекватного этому понятия не имеется, и такой вид «энергии» не рассматривается. Как мы уже упоминали выше, *ци* — это не совсем то, что мы понимаем под «физической энергией». Это вездесущий эфир, пронизывающая все активность, функциональное начало, в том числе и жизненная сила. В древнеиндийской философии и медицине этому понятию соответствует *прана* — первоначальная и основополагающая универсальная энергия, животворное дыхание. *Ци* является причиной и началом всякого движения и изменения. На Востоке считается, что это более тонкая субстанция, чем та, которую можно зафиксировать приборами или обычными органами чувств. В китайском языке иероглиф *ци* обозначает несколько понятий: воздух, жизненная сила, дух, настроение, душевные силы, жизненная энергия, начало, функциональная активность организма. Однако мы будем использовать и термин «энергия» как наиболее близкий к понятию *ци* и достаточно устоявшийся в европейской литературе по китайской медицине.

Ци является необходимым составным элементом организма человека, началом и движущей силой его жизнедеятельности. *Ци* разделяют на внешнюю, природную, которая поступает при дыхании в организм человека, и внутреннюю, циркулирующую внутри человека. При дыхании внешняя *ци* попадает в организм человека, частично превращается во внутреннюю, а при выдохе выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю *ци.* Так происходит постоянная циркуляция энергии *ци.* От того, в каком состоянии находится дыхательная система человека, и зависит его насыщение жизненной силой *ци,* а это во многом определяет общее состояние организма.

В организме человека внутренняя *ци* циркулирует по постоянным каналам — меридианам, которые являются традиционным понятием в восточной медицине, не имеющим анатомического представительства (см. ниже раздел «Учение о меридианах— *цзин-ло»).* Энергия *ци,* называемая внутриутробной, формируется на начальном этапе развития зародыша, программируя наследственность и запас жизненной силы будущего человека. После рождения ребенка его энергия *ци* обогащается так называемой питательной (послеродовой) *ци,* получаемой в результате дыхания и питания, — *шуй-гу чжи ци.* Взаимосвязь между двумя видами *ци* заключается в следующем:

внутриутробная является движущей силой жизни, а послеродовая является материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

Рассмотрим разновидности и локализацию *ци* как энергии и жизненной силы в зависимости от места ее возникновения и действия.

1. *Наследственная (первичная, или истинная) энергия — юань ци* (в трактате «Нэй цзин» она называется *тинх,* в другой литературе — *щи* предков») — энергия, получаемая человеком при его зачатии, в самом начале формирования плода, до рождения. Она обусловливает развитие человека в определенном направлении. Этот вид энергии накапливается в почках.

2. Духовная ци — тин ци — образуется в процессе зачатия, но сразу же после рождения распределяется по пяти основным органам — печень, сердце, селезенка, легкие и почки, где развивается и пополняется за счет получения организмом питательной и дыхательной энергии (воздух, пища).

3. *Дыхательная энергия — цон ци* — извлекается организмом из природного (внешнего) *ци* из вдыхаемого воздуха.

4. *Питательная энергия — инь ци* — образуется до рождения в утробе матери, а начинает функционировать после рождения, получая воздух и питательные вещества пищи.

5. *Защитная энергия — вэй ци* — это часть *ян* энергии *ци,* которая формирует защитные силы организма.

6. *Возмущающая энергия — хын ци* — перерожденная внутренняя энергия, ставшая патогенной и вызывающая различные функциональные нарушения.

Наследственная ци. Эта энергия, как было сказано выше, формируется до рождения ребенка и передается ему родителями в момент зачатия, это наследственный энергетический потенциал, который называется еще энергией предков. Она берет свое начало в почках, которые содержат корни *инь к ян, и* проникает в сердце либо в легкие, через которые попадает в систему главных меридианов и циркулирует по всему организму, возвращаясь в почки. По постоянным каналам наследственная *ци* циркулирует вместе с питательной и защитной *ци.* В почках она накапливается, и ее пополнение зависит от систематического поступления питательной *ци.* В книге «Лин шу» говорится: «Истинная *ци* существует с рождения. Она смешивается с питательной *ци* и питает тело». Наследственная *ци* циркулирует и вне постоянных меридианов вместе с защитной *ци* по чудесным каналам (см. ниже), по подкожной соединительной ткани и эпидермису, внутренним тканям и внутрикостным полостям. Наследственная *ци* регулирует общую энергию организма человека. Протекая по заднесрединному меридиану *(думай),* она регулирует *ян-ци,*

протекая по переднесрединному *(жэнь-май), — инъ-ци.* Следуя по другим путям, наследственная *ци* регулирует кровообращение, мочеполовую функцию и подвижность.

Распространение наследственной *ци* по организму происходит, в частности, через меридиан три обогревателя и регулируется им. Благодаря ее действию происходит функционирование внутренних органов; она также поддерживает рост человека. Чем больше этой энергии в организме человека, тем сильнее его внутренние органы, тем меньше он подвержен заболеваниям. Когда повреждающий фактор воздействует на организм, то вначале ему противодействует защитная энергия, циркулирующая по поверхности тела. Поэтому на первой стадии болезнь имеет поверхностный характер.

Если защитная энергия недостаточна и патогенное начало проникает вглубь организма, то ему начинает противодействовать наследственная *ци.* Если же наследственная *ци* слаба от рождения или ее стало меньше в результате долгого или сильного патологического воздействия, то внутренние органы ослабевают и не в состоянии далее противостоять вредоносным факторам. Таким образом возникают болезни. Если поражение достигает заднесрединного канала, то симптомы болезни будут острыми, с признаками психического возбуждения, несвязностью речи, с болями по ходу этого меридиана, со спазмами мышц, с головными болями, повышением артериального давления. Если, наоборот, повреждение проникает в переднесрединный канал, то обнаруживаются симптомы астении, падение артериального давления, атония по ходу этого меридиана.

Избыток наследственной энергии аккумулируется в почках для того, чтобы с началом полового созревания организма выйти из почек и направиться для поддержания функций соответствующих органов. От наполненности наследственной энергией зависит половая функция человека и возможность иметь детей. Так, у женщин максимальный расцвет наследственной энергии наблюдается в 28 лет, а ее пустота — в 49 лет; у мужчин максимум наблюдается в 32 года, а пустота энергии — в 64 года. Эти цифры могут варьироваться в зависимости от способности человека сохранять энергию. Известно, например, что многие долгожители на Востоке не утрачивают способности к деторождению и в более позднем возрасте. Только определенный образ жизни, основанный на гармонии духа, тела и окружающей природы, способствует поддержанию достаточного количества наследственной энергии. Благодаря почкам наследственная энергия распространяется по всему организму. При поражении

почек происходит нарушение как самой энергии, так и ее циркуляции, поэтому на Востоке почки называют «корнем жизни».

Основными причинами, истощающими наследственную энергию, являются неправильное питание и, в особенности, злоупотребление алкоголем, по большей части крепким (свыше 18°). Происходит нарушение качества питательной энергии, которая становится неспособной подкреплять наследственную энергию. Разного рода необдуманные действия, которые разрушают интеллектуальную энергию, активно взаимодействующую с наследственной *ци,* также способствуют ее истощению. В трактатах «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Удовлетворять сердце — значит ранить мозг. Сердце соответствует радости: слишком большая радость поражает сердце». И, наконец, половые связи в состоянии опьянения, истощающие наследственную энергию, приводят к быстрому старению. Поэтому сохранение этой энергии является залогом долголетия и здоровья. Из вышесказанного следует, что нравственность жизни и воздержанность непосредственно благоприятно влияют на объективные физиологические процессы в организме человека.

Духовная (тин) ци после возникновения в процессе оплодотворения распределяется по пяти органам и становится их функциями, то есть началом их действия. Она поддерживается в своей непрерывности питательной *ци* на уровне органов, поэтому в «Нэй цзин» написано: «духовная энергия порождается пятью органами». *Тин ци* сохраняется в пяти органах и вследствие этого имеет разные названия в зависимости от местоположения:

— в сердце — *дхан* (духовная);
— в легких — *фач* (жизненная);
— в печени — *хон* (духовная и жизненная);
— в селезенке — *у* (мысль);
— в почках — *чи* (воля).

Но все это одна энергия, составляющая единое целое. Духовная *ци* через сердце воспроизводит огонь — *ян,* воля *чи* производит через почки воду — *инь.* Противодействие огня и воды, взаимодействие *ян* и *инь* поддерживает равновесие в организме. Утрата его приводит к душевным болезням. У (мысль) является энергией распределения всех остальных *ци. Чи* (воля) производит (питает) остальные энергии.

Дыхательная ци. Эта энергия вырабатывается в легких из природного *ци* воздуха и питательного *ци,* образующегося в желудке и селезенке— поджелудочной железе. *Цон ци* накапливается в грудной клетке. Ее силой происходят дыхание и поступление воздуха в легкие, работа сердца и сосудов, от нее

зависят глубина дыхания и полнота голоса, функция такой важной части кровообращения, как капиллярная система и деятельность всего организма. *Цон ци* регулирует температуру и определяет активность конечностей. В книге «Лин шу» говорится: *«Цон ци* (дыхательная *ци)* накапливается в груди и выходит через горло. Она входит в кровь, в кровеносные сосуды и обеспечивает, кроме того, дыхание». Далее читаем: «Если не происходит опускания *цон ци,* кровь задерживается в жилах и блокируется».

Питательная энергия. В зависимости от вкуса продукта энергия *ци,* получаемая при его переработке, распределяется по пяти основным органам: печень (кислый), сердце (горький), селезенка (сладкий), легкие (острый), почки (соленый). Далее питательная энергия следует по кровеносным сосудам и циркулирует по ним вместе с кровью, способствуя постоянному ее обновлению. Обращаясь вместе с кровью, питательная *ци* питает все части и клетки организма.

Функциональное состояние дыхательной и пищеварительной систем во многом оказывает влияние на питательную энергию, так как из желудка питательная *ци* перемещается в легкие. Источниками ослабления этой жизненной силы являются неправильное питание, курение табака и избыточное употребление алкоголя. Питательная энергия поддерживает полноценное состояние наследственной энергии (являясь ее составной частью), духовной и защитной, что вместе определяет состояние основной энергии *ци* в организме.

Защитная энергия. Локализуясь в поверхностных слоях организма, циркулируя по коже и в мышцах, эта энергия *вей-ци* предупреждает внедрение патологической, возмущающей энергии в пределы организма через его отверстия (рот, нос и т. д.). Защитное функциональное начало *ци* распределено в основном по туловищу, где оно регулирует деятельность кожи и волос, обогревает внутренние плотные и полые органы, выполняет важную функцию при открытии и закрытии пор кожи, а также защищает поверхность тела от воздействия болезнетворных внешних факторов. При проникновении неблагоприятных факторов в организм ограничивает их глубину. В книге «Лин шу» читаем: *«Вэй-ци* (защитная ци) представляет собой нечто, что согревает мышцы, наполняет кожу, обеспечивает поры салом и делает их сильными, ведая их открытием и закрытием». Это важнейшая субстанция в организме человека, которая образуется в почках и должна постоянно пополняться питающей субстанцией *шуй-гу чин* от селезенки и желудка.

Возмущающая энергия. При истощенном психоэмоциональном или физическом состоянии в организме образуются

энергетические пустоты именно в тех его частях, где это ослабление наиболее выражено, где имеется недостаток *ци.* В результате рождается *хын ци,* патогенная энергия, вызывающая различные функциональные нарушения. Эта энергия в трактате «Нэй цзин» носит название *ни та — ни* значит пустота в состоянии слабости, *та —* возмущающая. Чем глубже она проникает в организм, тем опаснее поражение. Преградой для возмущающей энергии на первом этапе служит защитная энергия *вей ци* человека, а при недостатке последней и более глубоком проникновении *хын ци —* наследственная энергия.

Ци органов. Все внутренние органы человека также имеют собственную *ци,* то есть свое функциональное начало, от которого зависит работа органа. Имеется *ци* печени, сердца, селезенки, легких и почек и т. д. Эти *ци* разных органов находятся в постоянном обмене и связи с другими *ци* и составляют общее функциональное начало организма в целом.

Приобретенная энергия — это космическая *(шин ци),* духовная *(тин ци)* и питательная энергии *(инь ци),* а *зрелая —* это наследственная *(юань ци)* и жизненная *(тхи ци)* энергии.

Общее функциональное начало организма — энергия *ци,* помимо циркуляции по меридианам и сосудам, имеет определенные места локализации в организме человека, которые носят название *дань-тянь.* Таких локализаций пять (рис. 8): *верхний дань-тянь,* в котором накапливается космическая энергия, контролирующая и управляющая всеми остальными видами энергий в организме; *передний дань-тянь,* в котором накапливается духовная энергия, формирующаяся в процессе зачатия; в *среднем дань-тянь* локализуется питательная энергия, которая начинает функционировать после рождения; в *нижнем дань-тянь* локализуется наследственная энергия, которая передает генетические особенности человека; в *заднем дань-тянь* локализуется жизненная энергия, получаемая человеком до рождения (схема 1).

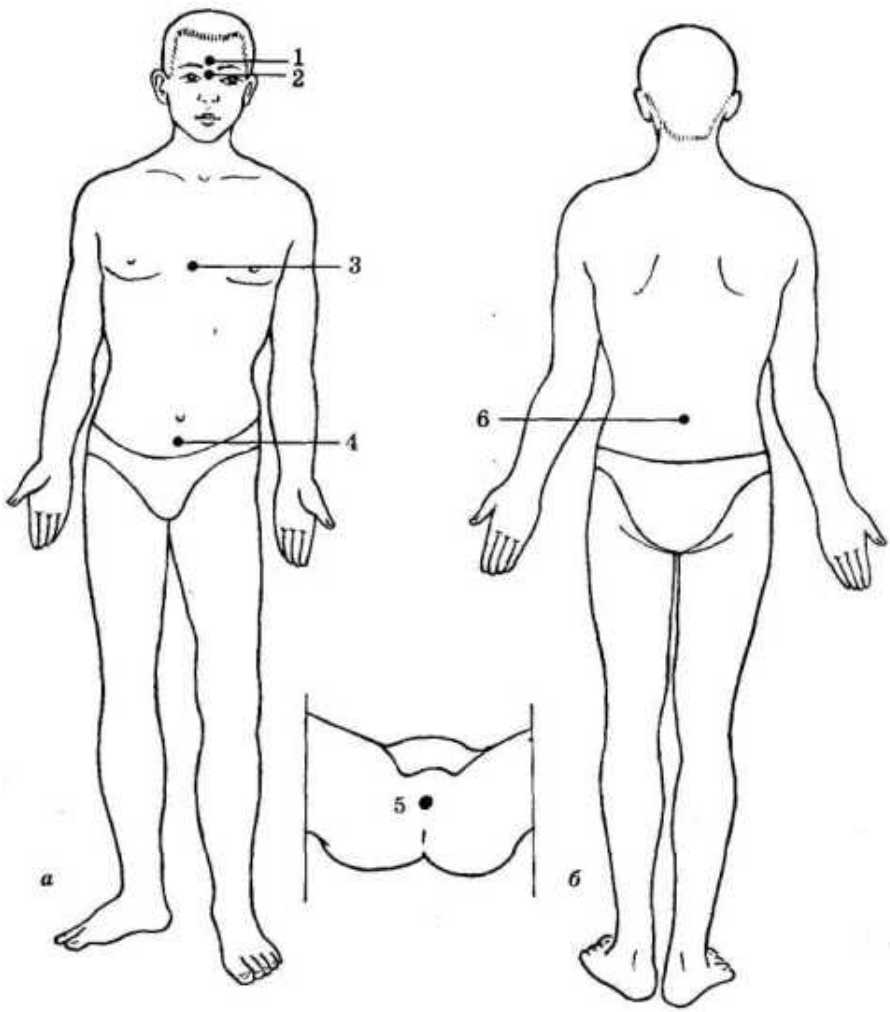


Рис. 8. Расположение пяти *дань-тянь* с их ориентировочными точками: *а (вид спереди):* верхний *дань-тянь* (точка 1 — *инь-тан,* точка 2 — *шан-гэнъ)* — космическая энергия; передний *дань-тянь* (точка 3 — *тань-чжун)* — духовная энергия; сред-*пийданъ-тянъ* (точка 4 — *ци-хай)* — питательная энергия; б *(вид сзади):* нижний *дань-тянь* (точка 5 — *хуэй-инь)* — наследственная энергия; задний *дань-тянь* (точка 6 — *мин-мэнь)* — жизненная энергия.

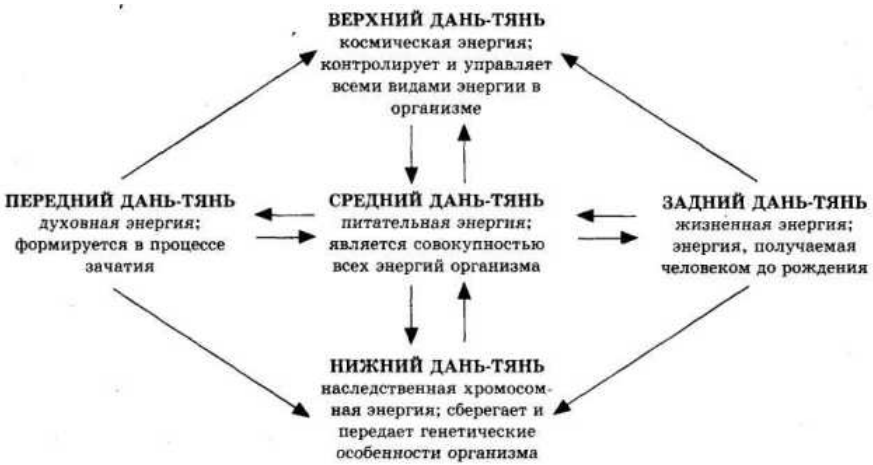

ВЕРХНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ
космическая энергия; контролирует и управляет всеми видами энергии в организме
ПЕРЕДНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ
духовная энергия; формируется в процессе зачатия
СРЕДНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ
питательная энергия; является совокупностью всех энергий организма
ЗАДНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ
жизненная энергия; энергия, получаемая человеком до рождения
НИЖНИЙ ДАНЬ-ТЯНЬ
наследственная хромосомная энергия; сберегает и передает генетические особенности организма

Схема 1. Взаимосвязь главных энергий организма и их локализация в *дань-тянь.*

Итак, в целостном организме между всеми его частями существуют тесные связи. Пища и воздух, поступающие из окружающей среды, превращаются в организме человека в питательный и защитный факторы; питательный фактор циркулирует в сосудах, а защитный — в покрове тела и мышцах. Под влиянием жизненной силы *ци* происходит деятельность всего организма. Представление об изменениях и превращениях энергии *ци* ниже будет разбираться в учении об органах, а о ее движениях — развивается в учении о меридианах.

В книге первой трактата «Нэй цзин» излагаются принципы сохранения здоровья и долголетия. На первое место поставлено сохранение и поддержание наследственной *ци,* жизненной *ци,* психической *ци* и крови — *хийэт.* При этом главным названо следование закону *инь — ян,* умеренность в питании, передвижении и работе. Указывались причины преждевременной (до столетнего возраста) смерти: привычка употреблять вино вместо воды, лгать, иметь половые сношения в состоянии опьянения. Все это истощает наследственную и жизненную *ци.* Вино поражает селезенку, ее энергия нарушается, что приводит к повреждению пищеварения. Последнее уменьшает питательную *ци,* которая не может в должной степени поддерживать жизненную *ци.* Ложь поражает интеллектуальную (умственную) *ци* (сохраняющуюся в сердце), половые связи в состоянии опьянения ослабляют наследственную *ци.*

Составные части организма

Важными составными частями организма и его внутренней среды, помимо жизненной энергии *ци,* являются *чин* — вещество, или субстанция, *сюэ* — кровь, *цзинъ-е* — телесные соки, а также *шэнь* — духовное начало.

Чин понимается китайской медициной как основная форма материи, вещество, из которого состоит организм человека, как материальная основа его функций, свойств и активности. *«Чин* является первопричиной (основой) тела» (трактат «Нэй цзин»). Различают врожденную *чин — хань-тянь чин,* наследственное вещество, получаемое от родителей (субстанция размножения) и сохраняемое в процессе жизни, без которого невозможны продолжение рода, рост плода и ребенка.

Другой формой *чин* является приобретенное вещество — *хоу-тянь чин* (оно еще носит название субстанции внутренних органов), которое образуется после рождения из поступающих в организм жидких и твердых пищевых продуктов и воздуха. Переработанная в желудке и селезенке пища переходит в кровь и усваивается *хань-тянъ чин,* питает пять плотных и пять полых органов, образуя *чин* этих органов. Приобретенная *чин* в процессе жизнедеятельности постоянно поддерживает существование врожденной *чин,* которая локализуется в почках, через *чин* органов. Если все органы здоровы, то и почки работают хорошо, а наследственная *чин* обеспечивает возможность зачатия и продолжения рода.

Кровь (сюэ) образуется в селезенке и желудке из переработанных и поглощенных питательных веществ. Основой крови является питательная жидкость *шуй-гу чин-вэй,* образующаяся из пищи. Главной функцией крови является питание организма, снабжение системы меридианов (каналов), кожи, волос, конечностей. *Чин* и кровь тесно взаимосвязаны и могут взаимно превращаться. Циркуляция крови по телу происходит за счет *ци.* Они находятся в тесном взаимодействии, взаимно превращаются друг в друга. В крови содержатся все питательные вещества, необходимые для жизни человека. Если крови достаточно, то организм здоров; при недостатке крови организм ослабевает.

Телесные соки (цзинь-е) — это все физиологические жидкости организма человека, например слюна, желудочный, кишечный соки и так далее. *Цзинь-е* бывают двух видов: 1) прозрачные, жидкие и 2) мутные, густые. Эти соки образуются из *шуй-гу* (питательной жидкости) благодаря пищеварению в желудке,

селезенке, легким, почкам, мочевому пузырю и включаются в обмен веществ. *Цзинь-е* выполняют следующие функции: они, распространяясь по всему организму, смазывают и питают внутренности, мозг, мышцы, сосуды, суставы, кожу, увлажняют отверстия тела; также участвуют в образовании крови, постоянно восполняют расход жидкости в организме, пополняют *чин,* костный, спинной и головной мозг.

Шэнь обычно переводят как «духовное начало жизни», что может только исказить то, что под этим понимается в китайской медицине. Для европейского сознания «духовное» — значит жизнь души, бессмертной части человеческого существа, внутренний его образ, достаточно резко противопоставляемый телесной, плотской части. Понятие *шэнъ* включает не только сознание, мышление, душевное состояние, психическую активность, но также состояние функций внутренних органов, *чин, ци,* крови и телесных соков. Таким образом, под *шэнъ* понимается активность, совокупная жизненная сила всего человека, поэтому состоянию *шэнь* придается большое значение при осмотре пациента и в диагностике. В книге «Нэй цзин» говорится: «Тот, кто обладает *шэнь,* расцветает. Тот, кто теряет *шэнь,* умирает». *Шэнь* возникает из *ци* и *чин* до рождения, а затем пополняется за счет питательных веществ *шуй-гу чин-вэй. Шэнь* сильно и крепко при достаточном питании, высокой активности *ци,* свободной ее циркуляции по меридианам, гармоничном взаимодействии внутренних органов, нравственном образе жизни.

В китайской медицине внешний облик человека описывается с помощью характеристики *шэнь,* что является важной частью диагностики, общего состояния организма. Если глаза и волосы человека блестят, кожа чистая и гладкая, цвет ее розовый, то *шэнь* его обильная. Если глаза человека тусклые, волосы матовые и повислые, кожа серая и нечистая, то его *шэнь* скудная и слабая.

Начало *шэнь* объединяет как материальное, телесное, так и психическое в единое понятие, позволяющее китайскому врачу лечить человека как единое целое, не разделяя его на органы или системы, не различая телесные или душевные страдания. Воля, рассудительность, мудрость, сердечность, душевность являются проявлениями *шэнь* и тесно с ним связаны.

Концепция у син

Чаще всего термин *«у син»* переводится как «пять элементов (первоэлементов), пять движений». Древние китайские ученые приняли периодичность и цикличность изменений связанных между собой явлений природы — ночь и день, утро и вечер, зима и лето, холод и тепло, а также бодрствование и сон, вдох и выдох и так далее — как всеобщий закон существования окружающего мира. Связь между этими явлениями укладывалась в естественную цепь последовательных событий, в которой одно вытекает из другого: день рождает вечер, вечер — ночь, ночь — утро и так далее. Причиной этих изменений считалось противоборство *инь* и *ян* как проявлений энергии *ци,* всеобщей движущей силы мира. Циклы чередования *инь* и *ян* состоят из чередования последовательных состояний: рождение или возрастание (весна, утро), максимальная активность (лето, полдень), упадок или угнетение (осень, вечер), минимальная активность (зима, ночь). Восток — это рождение (восход солнца), юг — максимальная активность, запад — упадок (заход солнца), север — минимальная активность.

Каждому из четырех состояний природы был дан символ — *дерево, огонь, металл, вода,* а пятый символ — *земля* был добавлен потому, что все явления и изменения происходят на земле. *Дерево* — символ рождения, роста; *огонь* — символ максимальной активности; *металл* — символ начинающегося упадка; *вода* — символ минимальной активности; *земля* — центр и ось циклических изменений всего мировоззрения.

В книге «Шу цзин» написано: «Первое начало — вода, второе — огонь, третье — дерево, четвертое — металл и пятое — земля. [Постоянная природа] воды — быть мокрой и течь вниз; огня — гореть и подниматься вверх; дерева — [поддаваться] сгибанию и выпрямляться; металла — подчиняться [внешнему воздействию] и изменяться; [природа] земли проявляется в том, что она принимает посев и дает урожай. То, что мокрое и течет вниз, создает соленое; то, что горит и поднимается вверх, создает горькое; то, что поддается сгибанию и выпрямляется, создает кислое; то, что подчиняется и изменяется, создает острое; то, что принимает посев и дает урожай, создает сладкое» (цит. по кн.: *Древнекитайская философия:* Собр. текстов. — М., 1972. — Т. 1).

В представлении древних ученых дерево имело следующие свойства: рождение и рост в теплый период, зеленый цвет, податливость, упругость и так далее, поэтому все вещи и явления, которые обладали такими свойствами, относились к

первоэлементу *дерево.* Огонь имеет свойства жара и поднимающегося вверх пламени, поэтому этот элемент в медицине обозначает локализацию жара, или воспаление, а все вещи и явления, обладающие такими свойствами, отнесены к первоэлементу *огонь.* Под первоэлементом *земля* объединены явления, сходные с плодородием, питанием и превращением. Свойства металла — твердость, пустота (чистый звук), чистота, хрупкость, стройность, легкость, поэтому все вещи и явления, сходные по свойствам с металлом, отнесены к первоэлементу *металл.* Вода обладает текучестью, холодом, способностью к движению назад, поэтому явления, обладающие такими свойствами, объединяются под символом *вода.*

Эта схема циклической взаимосвязи первоначал была применена также к физиологии и строению организма человека. Как первоначала связаны последовательностью рождений, так же связаны и все органы, явления, свойства и функциональные процессы, соответствующие этим первоначалам.

Неразрывная связь всех пяти первоначал является главным выводом из учения *у син.* Каждый из первоначал связан с другими посредством продуктивных и деструктивных процессов. Смысл продуктивных процессов заключается в следующем: *вода* помогает росту *дерева; дерево* может произвести *огонь; огонь* дает *землю* (пепел); *земля* производит, рождает *металл; металл* превращается в *воду* (жидкость). Разрушение проявляется в том, что *вода* может гасить *огонь, огонь* может размягчать *металл,* а *металл* может резать *дерево.* Каждый элемент связан с другими, поэтому и процессы зависимы и связаны друг с другом.

Древневосточные врачи применяли учение *у син* для анализа жизнедеятельности организма человека и для упрядочения отношений человека и природы. Сходства между этими отношениями и пятью первоначалами устанавливались только на основании аналогий. Эти аналогии были объединены и впервые представлены в виде таблиц в книге «Хуан-ди нэй цзин» (табл. 8). В более поздние времена область приложения этих аналогий была значительно расширена, и ее можно продолжать бесконечно.

Таблица 8

Классификация пяти первоэлементов и соответствующих им первооснов

Первоосновы	Пять первоэлементов Земли				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
Пять сезонов природы	весна	лето	конец лета	осень	зима
Пять превращений	рождение	рост (развитие)	изменение	накопление (увядание)	исчезновение
Пять цветов	зеленый	красный	желтый	белый	черный
Пять сторон света	восток	юг	середина (центр)	запад	север
Пять явлений природы	ветер	жара	влажность	сухость	холод
Пять планет	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Пять полезных злаков	пшеница	просо	рожь	рис	бобы
Пять видов полезного мяса	курятина	баранина	говядина	конина	свинина
Пять вкусовых ощущений	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
Пять отверстий («окон»)	глаза	язык	рот	нос	уши
Пять структур тела	связки	сосуды	мышцы	кожа и волосы	кости
Пять выделений	слезы	пот	слюна	выделения из носа	моча
Пять звукосочетаний	цзюе	вэй	пуань	шань	юе
Пять эмоций	гнев	радость	задумчивость	грусть	страх
Пять плотных органов *инь*	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
Пять полых органов *ян*	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
Пять систем организма	иммунная	эндокринная	пищеварительная	дыхательная	кровеносная
Пять дополнительных функций	регуляция обмена веществ	управление психикой	циркуляция крови	обмен энергии	управление наследственностью

Благодаря этой классификации можно определить, в какое время года лучше заниматься лечением и профилактикой того или иного заболевания, какими вкусовыми ощущениями нужно руководствоваться при определении диеты, какое эмоциональное состояние нужно поддерживать и так далее. Концепция *у син* применима для анализа не только явлений окружающего мира, но и физиологии человеческого организма, для объяснения взаимосвязей внутренних органов, а также для диагностики и

лечения различных заболеваний.

В пять первоначал и первооснов обязательно входит равное соотношение *инь* и *ян,* поэтому при лечении патологического состояния организма в традиционной китайской медицине сначала строят цепочку взаимосвязей по принципу *у син,* находят в ней дисбаланс *инь* и *ян,* и только следующим этапом является непосредственное воздействие на болезнетворное начало, поврежденные органы или функциональные системы.

Подводя итог, можно сказать, что представление об организме человека выведено из представления о пяти космических первоэлементах, а поскольку космические первоэлементы материальны, то и организм материален; поскольку все части организма связаны между собой, то организм, естественно, представляет собой единое целое. Древнекитайские врачи как в диагностике, так и в лечении обнаруживали целостный подход к пониманию сущности природы человека и его заболеваний. Они были убеждены в том, что человек является составной частью окружающей природы и находится с ней в постоянных и тесных взаимных отношениях. В систему пяти первоначал хорошо укладываются многообразные связи и отношения человека, его организма с окружающим миром.

В трактате «Шу цзин» в главе «Великий закон» так говорится о свойствах человека, которых также пять: «О пяти способностях человека. Первая — внешний облик, вторая — речь, третья — зрение, четвертая — слух, пятая — мышление. Свойство внешнего облика — это достоинство, речи — следование истине, зрения — острота, слуха — тонкость, мышления — проницательность. Достоинство создает строгость поведения, следование истине создает аккуратность, острота зрения создает прозорливость, тонкость слуха создает осмотрительность, проницательность создает мудрость».

В книге «Су вэнь» сказано, что жизнь человека образована энергией *ци* Неба и Земли и находится под влиянием четырех времен года.

Энергия весны направлена на физическое и духовное рождение, смену старого новым, очищение. Ей свойственны умеренность и мягкость. Этому сезону соответствует *ян.*

Энергия лета, как и энергия *конца лета,* — это красота, сила, мощь. Нужно дать возможность проявиться этим качествам, так как они соответствуют энергии *ян,* которая должна нормально циркулировать в летний период, то есть стремиться к выходу наружу. Лето — это *ян.*

Энергия осени — это состояние внутренней наполненности,

что является результатом покоя и уверенности. Необходимо стремиться к самоуглубленности. Осень — это *инь*.

Энергия зимы требует сохранения духовной энергии путем сбережения тепла. Все, что накоплено в предыдущие сезоны, необходимо использовать аккуратно и бережно, чтобы оставить силы для весны. Зима — это *инь*.

Каждая сезонная энергия соответствует одному из пяти первоэлементов; они, в свою очередь, связаны с органами, поэтому сезонные энергии благоприятно воздействуют на органы: на печень — энергия весны; на сердце — энергия лета; на селезенку — энергия конца лета; на легкие — энергия осени; на почки — энергия зимы. Совокупность воздействий оказывает положительный эффект на духовную энергию, которую нужно поддерживать в гармонии.

В восьмом разделе «О разных указаниях» главы «Великий закон» трактата «Шу цзин» рассматриваются пять явлений природных сил: «Существуют явления природы: дождь, солнечное сияние, жара, холод и ветер, и существует сезонность их действия. Дождь должен увлажнять, солнце — высушивать, жара — выращивать, холод — завершать вырастание, а ветер — укреплять растения; все они должны действовать в соответствующее время. Если наличествуют все эти пять явлений природы и каждое из них проявляется в соответствующей ему последовательности, то многочисленные растения пышно произрастают. Если же одно слишком обильно, то это вызывает бедствие, и если какое-либо одно слишком недостаточно, то это тоже вызывает бедствие». Пять природных сил могут воздействовать на организм человека как патогенные факторы при нарушении равновесия их *ян* и *инь*.

Учение о внутренних органах — чжан-фу

Характеристика и понятие органа в китайской медицине значительно отличается от представления, укоренившегося в европейской науке. Орган в восточном понимании — это не только и не столько анатомическая структура, но в основном функции, та работа, которую орган выполняет, его роль в цельном организме, его связи и влияния на другие органы и системы. В понятие органа входит и соответствующий меридиан (см. следующий раздел). Древнекитайскими медиками были выделены две категории главных органов — *чжан* и *фу,* остальные были отнесены к *добавочным.* Название последней категории органов по-русски имеет оттенок второстепенности, однако в понятии китайской медицины этого вовсе нет. Это скорее *особые,* или как их еще называют, *постоянные* органы.

В соответствии с этими представлениями в организме человека существует пять органов *чжан* и пять органов *фу*. Органы *чжан* (букв, значение — «плотные») имеют характер *инь* и плотную структуру, являются накопительными и соответствуют пяти первоэлементам:

печень — дереву, так как выполняет в организме функции перемещения, выделения, роста и становления;

сердце — огню, так как действует как нагреватель в организме;

легкие — металлу, так как имеют свойства расширения и очищения (выведения); свойства металла — ясность и чистота; кроме того, функции металла — растворение и расширение;

селезенка — земле, так как является источником возникновения и имеет функцию начала превращения;

почки — воде, так как регулируют воду в организме;

имеется добавочный условный орган *перикард.*

Эти органы получили свое название накопительных благодаря тому, что они наполняются субстанцией *чин,* функциональным началом *ци,* кровью *{сюэ)* и жидкостями организма *(цзинь-е),* накапливая их.

Органы *фу* (букв. значение — «полые») имеют характер *ян* и полое строение и соответствуют таким первоэлементам:

желчный пузырь — дереву;

тонкая кишка — огню;

желудок — земле;

толстая кишка — металлу;

мочевой пузырь — воде;

имеется добавочный условный орган *три обогревателя.*

Пять полых органов служат приему, перевариванию, абсорбции и выделению продуктов питания, а также частично — распространению питательных веществ в организме. Главная задача плотных органов — накопление, главная функция полых органов — передача дальше. В книге «Су вэнь» написано: «Пять плотных органов накапливают *чин, ци* и не дают им утекать. Они вполне могут быть поэтому полными, но не должны находиться в состоянии переполнения. Полые органы передают дальше питательные вещества, не накапливая их; поэтому они могут находиться в состоянии избытка, но не должны быть полными».

Инь-ортаны нечувствительны к боли; боль — это функция органов *ян.* Но так как в *инь* есть *ян* и *инь, а в ян* есть и *инь,* и *ян,* то каждый орган имеет определенную часть *ян* и часть *инь.* Если имеет место боль, то это состояние относится к яи-части данного органа. Ян-органы могут подвергаться сильным влияниям со стороны сознания, эмоций и подсознательных ян-влияний.

Плотные и полые органы, помимо анатомического представительства, имеют свои специфические, физиологические и соответствующие психические функции. Исходя из учения *инь — ян* и концепции *у син,* все внутренние органы человека неразрывно связаны между собой, взаимодействуют и стимулируют, а также противодействуют и подавляют друг друга.

К категории *добавочных,* или *постоянных,* органов, кроме вышеупомянутых перикарда и трех обогревателей, отнесены также головной, спинной и костный мозг, кости, мышцы, матка и диафрагма, так как функции их постоянны и не подвержены значительным и быстрым изменениям, и они этим резко отличаются от плотных и полых органов. Однако при этом надо учитывать, что постоянные органы своими физиологическими функциями находятся в тесной и неразрывной связи со всеми остальными органами, равно как и могут подвергаться патологическим влияниям и изменениям. Постоянные органы находятся в связи с *чудесными* меридианами (см. ниже в разделе «Учение о меридианах — *цзин-ло»).*

Надо еще оговорить, что понятие «диафрагма» в китайской медицине имеет в большей степени топографический смысл, чем значение органа, — обозначает грань, разделяющую верхний обогреватель от среднего. Диафрагма находится во взаимосвязи с легкими, желудком, печенью и желчным пузырем.

Пять *чжан* (плотных) органов несут следующие функции.

Сердце включает в себя анатомический орган «сердце» и присущие ему функции: управление кровью, сосудами и потоотделением. Оно является также источником всей психической деятельности человека, его сознания и мышления,

благодаря этому занимает ведущее положение в жизнедеятельности организма. Сердце как структура имеет тип *инь,* как функция имеет характер *ян.* Когда функция сердца в норме, то человек пребывает в ясном сознании, обладает быстротой мышления и крепостью духа. В книге «Лин шу» сказано: «Сердце несет ответственность по отношению к вещам».

Болезни сердца можно распознать по языку. Например, если язык имеет бледную окраску, то это говорит о недостатке крови в сердце; если язык окрашен в темно-фиолетовый цвет, то это признак застоя крови сердца и так далее. По лицу человека также можно говорить о состоянии сердца. *Ци* сердца, кровь и система сосудов влияют друг на друга, и цвет лица отражает их совместную работу. Если кожа лица розового цвета, то *ци* сердца обильная, сосуды хорошо наполнены кровью, пульс ритмичен. Если недостает *ци* сердца, то сосуды бедны кровью, пульс тонок и слаб, лицо бледное, кожа имеет свинцово-бледную окраску. Поэтому «окном» сердца является язык, а «зеркалом» — лицо.

В понятие легкие входят анатомический орган «легкие», дыхательные пути, а также функции: управление циркуляцией жизненных сил и жидкостей в организме, контроль дыхания. Легкие отвечают за кожу и волосяной покров, ведают потоотделением, помогают сердцу осуществлять функцию циркуляции крови. Легкие являются тем местом, где происходит обмен между внешней энергией *ци* и внутренней. Происходит обмен «старого» воздуха на «новый». Таким образом, легкие обеспечивают поддержание *ци* всего организма. В книге «Су вэнь» написано: «За всю *ци* (пяти плотных органов) несут ответственность легкие». При нормальном состоянии *ци* легких дыхание является свободным. При недостатке *ци* легких возникает пустота и слабость общей *ци.*

Нос является местом выхода дыхания для легких. Если *ци* легких находится в норме, то дыхание и обоняние тоже без патологических изменений. Согласно теории китайской медицины, легкие находятся во взаимосвязи с кожей и волосами, поэтому при заболеваниях они влияют друг на друга. Если жизненная сила легких слаба и не может поставлять субстанцию *(чин)* к коже и волосам, то кожа становится морщинистой и сухой. Функция легких способствует также водному обмену и обмену жидкостей в организме. При нарушении работы легких возникают кашель, одышка, а также нарушение мочеиспускания, отеки. Следовательно, «окном» легких является нос, а «зеркалом» — кожа.

Селезенка является второй «матерью» для организма (первая — почки) и состоит из анатомического органа «селезенка», мышц,

жировой ткани и присущих ей (селезенке) функций: транспортировка питательных веществ, их переработка и распределение (контроль питания); регулирование крови и управление мышцами.

Одна из функций селезенки состоит в усвоении питательной субстанции, в ее приеме и дальнейшей передаче. Когда энергия *ци* селезенки нездорова, преобразовательная и транспортировочная функции нарушаются, возникают метеоризм, усталость, потеря в весе.

Селезенка обладает функцией сдерживания тока крови. Если *ци* селезенки в норме, то кровь циркулирует нормально. Если же *ци* селезенки слаба, то она плохо сдерживает кровь. Возникают гематомы, кровотечения из носа, обильные менструации у женщин и так далее.

В книге «Су вэнь» говорится: «Селезенка ведает мышцами организма». Нормальное функционирование рук и ног зависит от нормальной транспортировки питательных веществ *ци* селезенки. Тогда мышцы упруги, конечности крепки и подвижны. Если в работе селезенки есть нарушения, то возникают слабость мышц, бессилие, усталость в руках и ногах.

Вкус пищи воспринимается в тесной зависимости от транспортировочной функции селезенки. Если энергия селезенки здорова, то человек имеет хороший аппетит и нормальный вкус. При нарушениях в работе селезенки отмечаются потеря аппетита, утрата вкусового ощущения, иногда отвращение к пище, тошнота. Рот, а также губы являются показателями силы или слабости *ци* селезенки. При здоровом движении *ци* губы имеют красную окраску, в случаях нарушения они вялые, желтоватые, поблекшие.

Селезенка также согревает пять органов — хранилищ *чжан,* хранит сознание, определяет конституцию человека и его физические силы. «Окном» селезенки является рот, «зеркалом» — губы.

В понятие **«почки»** входят сами почки, мочевыделительная система, а также присущие им (почкам) функции: накопление субстанции *чин,* обеспечение детородной способности, управление циркуляцией жидкостей, образование крови, усваивание входящих в организм жизненных сил *ци,* развитие костного мозга и всей мозговой ткани, управление состоянием костей и волос, контроль слуха.

В почках накапливается врожденная *чин.* При достаточном количестве *чин* почек энергия *ци* почек сильна; при недостатке *чин* почек энергия *ци* почек слабеет.

Детородная способность человека зависит от *чин-ци.* С возрастом количество *чин-ци* постепенно увеличивается. Этим

объясняется смена зубов, рост и другие изменения в организме.

Почки также осуществляют регулирование и обмен жидкостей организма. Они распространяют по всему организму полученные из продуктов питания жидкости для «смазывания» различных органов, выводят из организма ненужную, использованную жидкость. При заболеваниях почек нарушается обмен жидкостей. -

Почки отвечают также за кости и костный мозг. При достатке *чин* почек происходит регенерация костного мозга, который питает кости, и тогда они имеют силу. При недостатке *чин* почек возникают нарушения в питании костей (слабость, ломкость и др.). Зубы расшатываются и выпадают при недостатке или старении *чин* почек.

Головной мозг управляет духовной активностью и мышлением, а они, в свою очередь, являются результатом работы почек. При нарушении функции почек появляются боли в пояснице, слабость, головокружение, бессонница, ослабление памяти.

Почки отвечают также за питание волос. Рост или выпадение волос, их блеск или тусклость находятся в зависимости от *чин-ци* в почках. Также слуховые особенности человека зависят от питания ушей *чин-ци.* Если *чин-ци* обильна, то слух острый; если *чин* недостаточно, то возникает шум в ушах, снижается слух. Поэтому «окном» почек являются уши, «зеркалом» — волосы.

Печень включает в себя анатомический орган «печень» и присущие ей функции: накопление, хранение и распределение крови, фильтрация, транспортировка и выведение из организма различных веществ, влияние на пищеварение (регулирует выделение желчи), она ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции), контролирует нервную систему, зрение и цветовосприятие.

Итак, печень накапливает и регулирует количество крови. Если печень больна, то происходит нарушение функции накопления крови. Это сказывается на всем организме в целом, так как все плотные и полые органы человека находятся в тесной взаимосвязи с печенью вследствие ее накопительной способности. Если печень не располагает достаточным количеством крови, то возникают мелькание в глазах, судороги связок и мышц, изменение менструального цикла у женщин.

Печень вбирает в себя часть веществ, производит фильтрацию и выведение из организма. Эта функция влияет на регулирование и протекание механизма *ци* в организме человека. Это проявляется в области психики и пищеварения. Когда нарушена функция *ци* печени, то нарушается весь механизм энергии *ци,*

возникают отклонения в психике человека: депрессия в сочетании с возбудимостью, гнев, печаль, слезливость, а также нарушение менструального цикла у женщин, бессонница, головокружение, упадок сил, шум в ушах. Если у печени функция перемещения и выведения нарушена, то секреция и выведение желчи нарушаются, пищеварение протекает с отклонениями от нормы.

Печень ведает сухожилиями и оболочками мышц (фасциями), так как они питаются кровью, которая накапливается в печени. При недостатке крови в печени не происходит питания сухожилий, они слабеют, возникают дрожание конечностей и нарушение их функций, ногти становятся тонкими, мягкими, ломкими. При достаточном количестве крови в печени сухожилия крепкие и сильные, ногти эластичные и твердые.

Внутренние органы и глаза имеют тесные связи. В книге «Лин шу» говорится: *«Ци* печени доходит до глаз. Если печень уравновешена, то глаза могут различать пять цветов». Если есть нарушения со стороны печени, то нередко возникают болезни глаз. «Окном» печени являются глаза, «зеркалом» — ногти.

К чжан-органам относится и иньский условный орган **«перикард»** — сердечная сумка. Перикард окружает сердце, защищает его от угрозы извне. Он является функциональной системой, регулирующей кровообращение (вместе с сердцем), дыхание и половые функции. Благодаря тесной связи с сердцем перикард воздействует на центральную нервную систему, интеллект и психику. Симптомы болезни, вызванные внешними нарушениями, являются одинаковыми для сердца и перикарда. В книге «Лин шу» сказано: «Каждое нарушение, находящееся в сердце, имеется также и в сердечной сумке».

Пять *фу* (полых) органов выполняют следующие задачи.

Желудок включает в себя анатомический орган «желудок» и присущие ему функции: прием и переваривание пищи, частичное ее всасывание.

Пищевые продукты, поступившие в желудок, измельчаются, перевариваются с помощью жизненной *ци* желудка и направляются дальше вниз в тонкую кишку. Субстанция *чин,* экстрагированная из питательных веществ, направляется желудком в селезенку, а через нее распространяется по всему организму, питая органы и мышцы. После рождения человека его общее состояние зависит преимущественно от питания, при этом желудку и селезенке, как внутренним органам, принадлежит решающая роль. *Ци* желудка является самым главным в человеке. По мнению древних медиков, если *ци* желудка сильна, то жизнь присутствует; когда же *ци* желудка ослабевает или исчезает, то приближается смерть. При нарушении функций желудка

появляются тошнота, рвота, потеря аппетита и другие патологии. Поэтому одно из важных правил китайской медицины — сохранять *ци* желудка.

Тонкая кишка включает в себя сам орган и присущие ей функции: прием переваренной пищи, всасывание питательных веществ и жидкости, разделение жидкостей на «чистые» (они направляются в селезенку) и «замутненные» (они идут в толстую кишку), передача отходов в толстую кишку, а также отвод от сердца ненужных патологических веществ. Вверху тонкая кишка соединена с желудком. Она принимает питательные вещества от желудка, перерабатывает их, осуществляя одновременно разделение «прозрачных» и «мутных» субстанций. Прозрачная часть абсорбируется и направляется в селезенку, распределяясь по всему организму и обеспечивая жизненно важные процессы. Мутная часть идет в толстую кишку. Оставшийся от обмена веществ водянистый сок опускается ниже к мочевому пузырю. При заболеваниях тонкой кишки возникают нарушения пищеварения, а также патологическая потеря воды и мочи.

Толстая кишка включает в себя сам орган и его функции: всасывание воды, формирование и продвижение кала, выведение его наружу. Толстая кишка соединена в своей верхней части с тонкой кишкой и является тем самым органом, который отвечает за перемещение отходов жизнедеятельности. Она принимает содержимое тонкой кишки, абсорбирует оставшуюся воду, сгущает кал и выводит его через задний проход. Толстая кишка является тем самым полым органом, который отвечает за перемещение отходов жизнедеятельности. При заболеваниях толстой кишки функции перемещения и выделения нарушаются, и возникает понос или запор.

В понятие **«желчный пузырь»** входит сам орган и его функции: накапливание желчи, которая способствует пищеварению, и управление психикой. Печень вырабатывает желчь, которая имеет желтый цвет, горький вкус, помогает усваивать пищу и идет дальше в кишечник. При заболеваниях желчного пузыря появляются кисло-горький привкус во рту, рвота, пожелтение склер глаз и кожных покровов тела. Энергия *ци* желчного пузыря находится во взаимосвязи с психическим состоянием человека, поэтому при болезнях желчного пузыря могут появляться страх, бессонница, интенсивные сновидения, сердцебиение и другие патологии.

Мочевой пузырь включает в себя сам орган и его задачи: накопление жидкости и выведение мочи. Этот орган ведает обменом жидкостей. При нарушении функций мочевого пузыря возникает недостаток выведения мочи или наступает избыточное

мочеиспускание, недержание мочи.

К фу-органам относится и янский условный орган *три обогревателя.* Анатомического представителя этот орган не имеет, но функциональная роль его велика. В понятие «три обогревателя» входят: верхний обогреватель, средний и нижний. *Верхняя часть* обогревателя включает в себя легкие, сердце, ведает дыханием, системой кровообращения, осуществляет контроль за порами кожи; *средняя часть* включает селезенку, желудок, контролирует переваривание пищи; в *нижнюю часть* входят почки, печень, тонкая кишка, толстая кишка, мочевой пузырь, в этой части осуществляется фильтрация и выведение из организма ненужных веществ и избытка воды. Все три части обогревателя объединяют и согласуют работу пяти плотных и пяти полых органов человека.

Отношения между внутренними органами. Плотные и полые органы тесно связаны между собой, образуя единый организм, осуществляющий гомеостаз (постоянство внутренней среды). Взаимное влияние друг на друга плотных и полых органов имеет место не только в нормальных условиях, но также и при заболевании. Знание законов их тесной взаимосвязи позволяет врачу распознать заболевание, проследить за его течением, назначить лечение, а также осуществить профилактику болезней.

Взаимодействие плотных органов. Хотя эти органы выполняют разные функции, они связаны между собой отношениями взаимодополнения, контроля и управления, что и обеспечивают целостность и нормальное течение процессов в организме.

Сердце и легкие. Сердце ведает кровью, обеспечивая нормальное ее перемещение, легкие отвечают за жизненную энергию *ци.* Взаимодействие между ними обеспечивает правильное перемещение *ци* крови и поддерживает обмен веществ в организме человека. При недостатке *ци* возникает слабость функции сердца, а замедление кровотока приводит к тромбозам. Кровь застаивается в сосудах легких, вызывая кашель (сердечная астма) и удушье. Жар сердца, если он слишком сильный, ранит *инь* легких, при этом возникают возбуждение, бессонница, кашель и кровохарканье. Это признаки застоя в печени, инфаркта легкого, туберкулеза, хронического бронхита и других заболеваний.

Сердце и селезенка. При нарушении функции селезенки (пустота *ци* селезенки) изменяется поступление питательных веществ в кровь, что ведет к возникновению пустоты крови. При этом наблюдаются сердцебиение, бледный цвет лица, слабый

пульс, ослабление памяти и другое.

Сердце и печень. Печень накапливает кровь, а сердце управляет ею. Они совместно решают задачу перемещения крови. При недостатке крови сердца или крови печени оба органа патологически действуют друг на друга. При недостатке крови сердца наблюдаются ускоренный ритм сердца, сердцебиение, бледный цвет лица. Недостаток крови печени сопровождается головокружением, мельканием в глазах, отсутствием блеска ногтей, дрожанием рук и ног и др. Под влиянием сердца и печени находятся психическая и умственная деятельность человека, поэтому при патологии печени/сердца у больных (кроме перечисленных выше симптомов) могут наблюдаться повышенная активность сновидений, общее беспокойство, боязливость, а также нервозность, вспышки гнева, покраснение глаз и др.

Сердце и почки. Для нормального функционирования организма необходимо, чтобы огонь сердца опускался вниз к почкам для поддержания *ян* почек и их обогрева. Вода почек должна подниматься вверх к сердцу и не допускать чрезмерного усиления *ян* сердца. Если мало *ян* сердца, то его огонь не опускается вниз к почкам для их обогрева. Они, в свою очередь, не выполняют задачу перемещения воды вверх. В результате возникают сердцебиение, учащение сердечного ритма, отеки. При недостатке воды почек она не может подниматься вверх, чтобы поддерживать *инь* сердца. В результате появляются сердцебиение, возбуждение, бессонница, обилие сновидений и др. Психическая и умственная активность человека зависят от сердца и от почек, так как сердце ведает сознанием, а почки отвечают за кости и выработку костного и спинного мозга. При недостатке *инь* почек становится чрезмерным *ян* сердца, тогда появляются бессонница, обильные сновидения, ослабление памяти и др.

Легкие и селезенка. Взаимно действуя друг на друга, легкие и селезенка обеспечивают нормальное протекание обмена воды и жидкостей в организме. При нарушении функции селезенки по перемещению жидкостей последняя застаивается, вызывая мокроту, — тогда возникают кашель и одышка. Если ослаблена функция легких, то нарушается отвод жидкостей вниз. Они, скапливаясь, неблаготворно влияют на функцию селезенки, вызывая отеки, вздутие живота, жидкий стул и общую слабость.

Легкие и печень. Если нарушается функция легких, состоящая в отводе *ци* вниз, то нарушается и функция печени, что вызывает усталость, ослабление голоса, колебания настроения, а также тянущие боли в груди, головокружение и головные боли. При нарушении *ци* печени изменяется функция легких, появляются кашель, одышка, кровохарканье, боли в груди и в области ребер.

Легкие и почки. Они совместно ведают обменом жидкостей в организме. При нарушениях водного обмена возникает скопление воды, появляется одышка, человек не может лежать в горизонтальном положении. При нормальной работе жизненная сила *ци* поступает хорошо, очищается в легких и идет вниз в почки. — При недостатке *ци* почек легкие плохо принимают *ци,* тогда возникают одышка, удушье. При длительных заболеваниях иногда возникает ситуация, когда почки и легкие находятся в состоянии пустоты. Тогда появляются следующие симптомы: слабость в бедрах и коленях, импотенция у мужчин, аменорея у женщин.

Печень и селезенка. Печень накапливает кровь, селезенка вырабатывает и контролирует кровь, перемещает питательные вещества. При нормальной работе печени перемещение и выведение протекают без патологии. Если человек подавлен или беспокоен, происходит нарушение функции печени. Это ведет к нарушению функций селезенки и желудка, возникают боли в области груди, отсутствие аппетита, метеоризм, чувство переполнения после еды, отрыжка. Заболевание селезенки воздействует на печень, ухудшается пищеварение, ослабляется выработка крови. Возникает недостаток крови печени. Таким образом, болезни печени могут приводить к нарушениям в работе селезенки, и наоборот.

Селезенка и почки. В почках накапливается субстанция *чин,* которая пополняется после рождения человека за счет питательных субстанций селезенки. В то же время транспортная функция селезенки зависит от теплоты (ян) почек. Так происходит взаимное влияние друг на друга селезенки и почек. При возникновении болезней появляются патологические состояния: при недостатке *ян* почек не происходит обогрева *ян* селезенки, — возникает недостаточность *ян* селезенки. Недостаток *ян* селезенки приводит к нехватке *ян* почек. Возникает пустота *ян* как селезенки, так и почек.

Печень и почки. Печень накапливает кровь, почки накапливают субстанцию *чин.* Накапливание крови в печени зависит от количества *чин* в почках, и наоборот, накопление *чин* почек зависит от накопленной в печени крови. Если *чин* почек израсходована, то это приводит к возникновению недостатка крови печени. Отсутствие достаточного количества крови печени, в свою очередь, может привести к истощению *чин* почек. Оба плотных органа, печень и почки, могут стать одновременно слабыми или сильными. Образуется порочный круг, который надо прервать, воздействуя лечебными методами.

Взаимодействие полых органов. Прием, переваривание и

усвоение пищи, распределение по организму, выделение жидкостей и кала происходит через все пять полых органов и через три обогревателя. Периодически каждый из них то наполняется, то опустошается. Если такое свободное прохождение нарушается, то возникает патология. Древнекитайские медики писали: «Полые органы должны быть всегда проходимыми»; «при болезнях полых органов должна обеспечиваться беспрепятственная проходимость».

Взаимодействие плотных и полых органов. Плотный орган соответствует *инь,* полый орган соответствует *ян.* Исходя из принципа *инь — ян,* каждый плотный орган имеет связь с полым органом. В единое целое их связывают меридианы. Эти связи определяют внутренние взаимоотношения и развитие патологических синдромов.

Сердце и тонкая кишка. Эта связь прослеживается, например, при состоянии переполнения и жара тонкой кишки, когда мочеиспускание становится редким, моча розоватая: Этот жар может подняться по меридиану к сердцу и «опалить» его. У больного возникает возбуждение, появляются высыпания и пузырьки во рту и на языке.

Легкие и толстая кишка. Если легкие справляются с задачей очищения и отвода вниз, то функция толстой кишки остается в норме, обеспечивая хорошее ее опорожнение. При переполнении и состоянии жара толстой кишки, сопровождающихся запором, *ци* легких перестает опускаться вниз, что вызывает одышку, удушье. Лечение многих синдромов легких осуществляется через толстую кишку.

Селезенка и желудок. Это важные органы пищеварения. Селезенка управляет транспортировкой, желудок отвечает за прием и переваривание питательных веществ. Оба объединяются для решения задачи пищеварения, абсорбции и перемещения пищи. Если нарушается функция селезенки, то желудок плохо работает — возникают потеря аппетита, чувство переполнения после приема пищи, общая слабость и другие жалобы на работу желудка.

Характерным свойством *ци* селезенки является подъем вверх. Если вместо подъема вверх происходит опускание вниз *ци* селезенки, то возникают пролапс прямой кишки, нарушение регулярности менструального цикла, пролапс матки, плохое опорожнение кишечника. Транспортировочная функция селезенки нарушается при скоплении влаги. Пациент испытывает слабость, возникают отеки, аппетит отсутствует, стул размягченный и бесформенный.

Ци желудка ведает опусканием. Если не происходит

опускания *ци* желудка, то пища остается в нем, наступает чувство переполнения и боли в желудке. Если произойдет подъем *ци* желудка в обратном направлении, то появляется отрыжка или рвота.

Селезенка и желудок оказывают взаимное влияние и дополняют друг друга при осуществлении функций поднятия и опускания, поддерживают пищеварение и абсорбцию питательных веществ в организме. Они также оказывают взаимное воздействие при всех патологических состояниях, касающихся приема и переваривания пищи. Нарушение *ци* селезенки вызывает понос, нарушение *ци* желудка — боли в желудке, чувство переполнения в нем и неприятную отрыжку.

Почки и мочевой пузырь. Почки осуществляют контроль за выведением мочи. При достаточном количестве *ци* почек мочевой пузырь хорошо удерживает мочу. При недостатке *ци* почек мочевой пузырь не в состоянии удерживать мочу; мочеиспускание выходит из-под контроля, возникает чрезмерно обильное выделение мочи или ее недержание. Меридианы почек и мочевого пузыря связаны между собой.

Печень и желчный пузырь. Желчь образуется в печени, желчный пузырь накапливает и выделяет ее. При нарушении функции печени возникают изменения в процессе образования желчи. С другой стороны, нарушение процесса выделения желчи отрицательно сказывается на печени. Таким образом, болезненные явления возникают, в большинстве случаев, одновременно в печени и желчном пузыре. Например, при возникновении нарушения, связанного с влагой и жаром, у больного начинается желтуха. Желчь переходит в кровь и ткани, кожные покровы становятся желтыми, появляется горький привкус во рту. Одновременно возникают симптомы застоя и блокирования *ци* печени, появляются боли в области ребер, чувство переполнения и головокружение.

Итак, мы рассмотрели концепцию *чжан — фу* — взаимосвязь между всеми органами, их взаимодействие между собой и по отдельности. Влияя друг на друга, они образуют единое целое и осуществляют гомеостаз. Знание и понимание этих взаимосвязей позволяет диагностировать заболевание, осуществлять лечение и профилактику болезней.

Учение о меридианах- цзин-ло

Учение о меридианах — каналах — является основой воззрений восточной медицины о физиологии человеческого организма. Учение о меридианах неразрывно связано с учением о жизненной энергии *ци* и ее движении в организме. Оно объясняет физиологические функции и патологические изменения в организме человека, оно необходимо для понимания взаимоотношений между всеми внутренними органами и дополняет само понятие органа. Но главное его предназначение в том, что оно является основой для акупунктуры. Связать систему меридианов с анатомией человека и увидеть ее практически невозможно, но говорить о мистическом происхождении каналов нельзя, так как из века в век, воздействуя на организм человека при его патологическом состоянии посредством системы меридианов, китайские медики добивались превосходных результатов лечения. Это не отрицают и западные специалисты, серьезно изучавшие восточную медицину.

В глубокой древности было замечено, что при заболевании человека на его теле можно обнаружить небольшие участки, болезненные при надавливании. Воздействие на эти участки (давление, прокалывание кожи, прижигание, массаж) улучшало состояние больного и в дальнейшем приводило к выздоровлению. Древнекитайские врачи полагали, что проколы кожи тела в этих участках, названных «жизненными» точками, открывают выход для болезнетворного начала из организма больного, а прижигание убивает это начало.

Китайская медицина с древних времен не рассматривала организм человека иначе, как представляющее собой единое целое. Внутренние органы человека связаны с внешними (с кожей, языком, глазами, ушами, носом) обменом энергии *ци.* Поэтому при возникновении болезненного состояния внутренние органы рассматривались как причина болезни, а внешние — как место действия наружных симптомов, что является функциональной основой существования «жизненной» точки. В китайской медицине под точкой понимается небольшой ограниченный участок кожи тела и подкожная клетчатка на некоторой глубине.

Определение локализации точек. Нахождение точного положения точек является серьезной задачей. Для иглоукалывания и других лечебных и профилактических процедур необходимо достаточно точное определение положения нужной точки. Обучение этому занимает большое место в

медицинском образовании. В свое время использовались бронзовые фигуры человека с отверстиями в местах «жизненных» точек. Такие фигуры покрывались слоем воска и обучаемый должен был точно попадать в заданную точку-отверстие. Искусство это доводилось до виртуозности: врач должен был уметь определить нужную точку в темноте или наощупь. Для обучения использовались и животные — кошки, кролики.

Местоположение биологически активных точек, как и анатомическое строение каждого человека, несмотря на одинаковость общего плана, индивидуально. Поэтому для описания и определения локализации активных точек воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой *«цунь»,* величина которой строго индивидуальна, так как определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца — у мужчин на левой руке, у женщин — на правой (рис. 9). Один *цунъ* также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца. Соответственно поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев вместе равен 1,5 *цуням,* II, III и IV пальцев — 2 *цуням,* всех четырех пальцев (II, III, IV и V) — 3 *цуням.* Эти пропорциональные отрезки — *цуни* — применяются для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях.

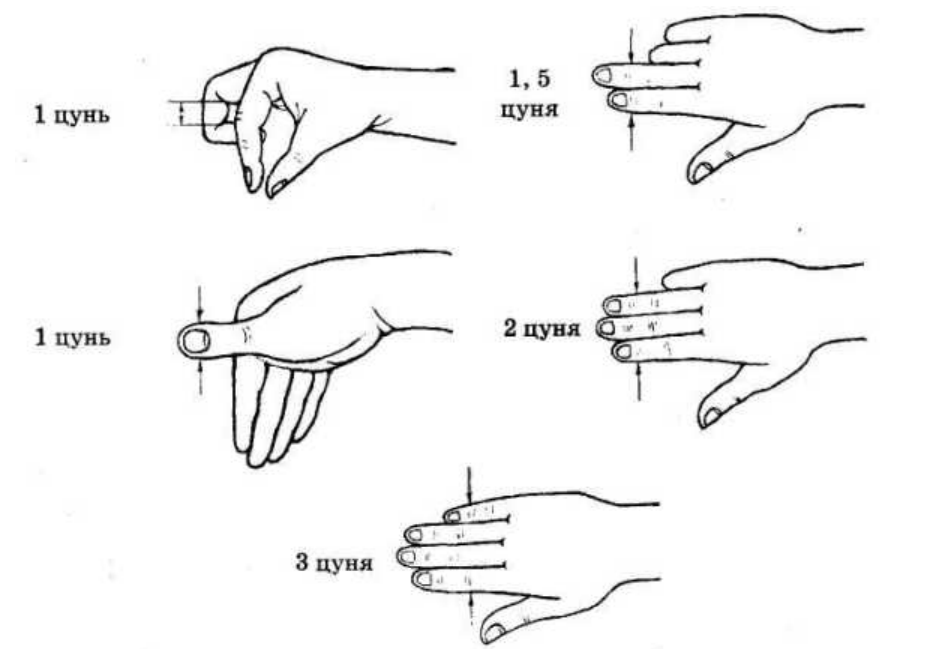


Рис. 9. Определение индивидуального *цуня.*

Еще в глубокой древности в расположении этих жизненных точек был найден определенный порядок, — они оказались сгруппированы по линиям, названным *меридианами,* или *каналами.* Точки одного канала объединены влиянием на сходные функции тела и субъективным ощущением тепла, или ломоты, или легкого щекотания, или тянущим чувством, которое распространяется вдоль канала при раздражении одной из точек. Эти меридианы были парными — располагались симметрично на правой и левой сторонах тела. Каждый канал отражал функцию одного из главных внутренних органов. Вначале каналов насчитывалось десять; они соответствовали пяти органам *чжан* и пяти органам *фу.* Впоследствии обнаружилось, что не все найденные жизненные точки имеют функции этих десяти органов. Эти последние точки образовали два новых меридиана — трех обогревателей и перикарда, которые объединяют важные функции всего организма. Общее число постоянных, или главных, каналов увеличилось до 12.

1 В китайской медицине меридиан есть функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. Сейчас добавлен и международный индекс (первая буква французского названия органа): меридиан легких — P, меридиан толстой кишки — GI, меридиан желудка — E, меридиан селезенки и поджелудочной железы — RP, меридиан сердца — C, меридиан тонкой кишки — IG, меридиан мочевого пузыря — V, меридиан почек — R, меридиан перикарда — MC, меридиан трех обогревателей — TR, меридиан желчного пузыря — VB, меридиан печени — F (рис. 10–21).

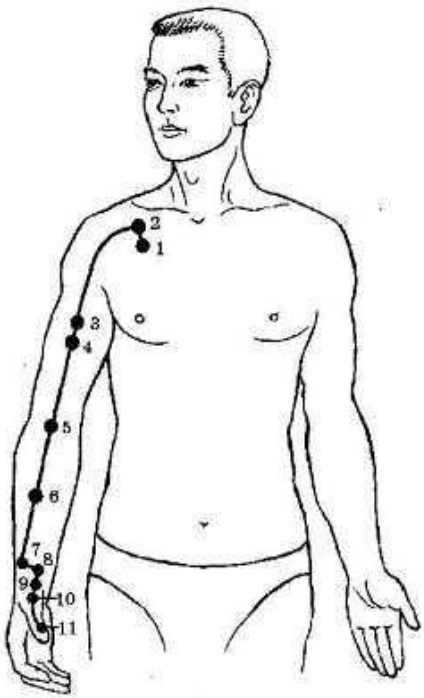


Рис. 10. Меридиан легких (Р):
1 — *чжун-фу;* 2 — *юнб мэнь;* 3 — *тянь-фу;* 4 — *ся-бай;* 5 — *чи-цзе;* 6 — *кун-цзуй;* 7 — *ле-цюе;* 8 — *цзин-цюй;* 9 — *тай-юань;* 10 — *юй-цзи;* 11 — *шао-шан.*

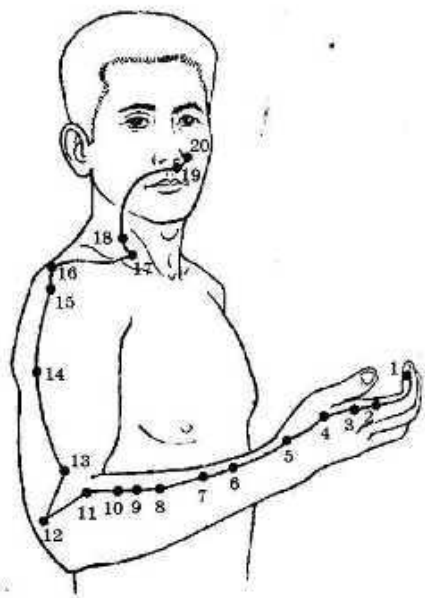


Рис. 11. Меридиан толстой кишки (GI):
1 — *шан-ян;* 2 — *эр-цзянь;* 3 — *сань-цзянь;* 4 — *хэ-гу;* 5 — *ян-си;* 6 — *пянь-ли;* 7 — *вэнь-лю;* 8 — *ся-лянь;* 9 — *шан-лянь;* 10 — *шоу-сан-ли;* 11 — *цюй-чи;* 12 — *чжоу ляо;* 13 — *шоу-у-ли;* 14 — *би-нао;* 15 — *цзянь-юй;* 16 — *цзюй-гу;* 17 — *тянь-дин;* 18 — *фу ту;* 19 — *хэ-ляо;* 20 — *ин-сян.*

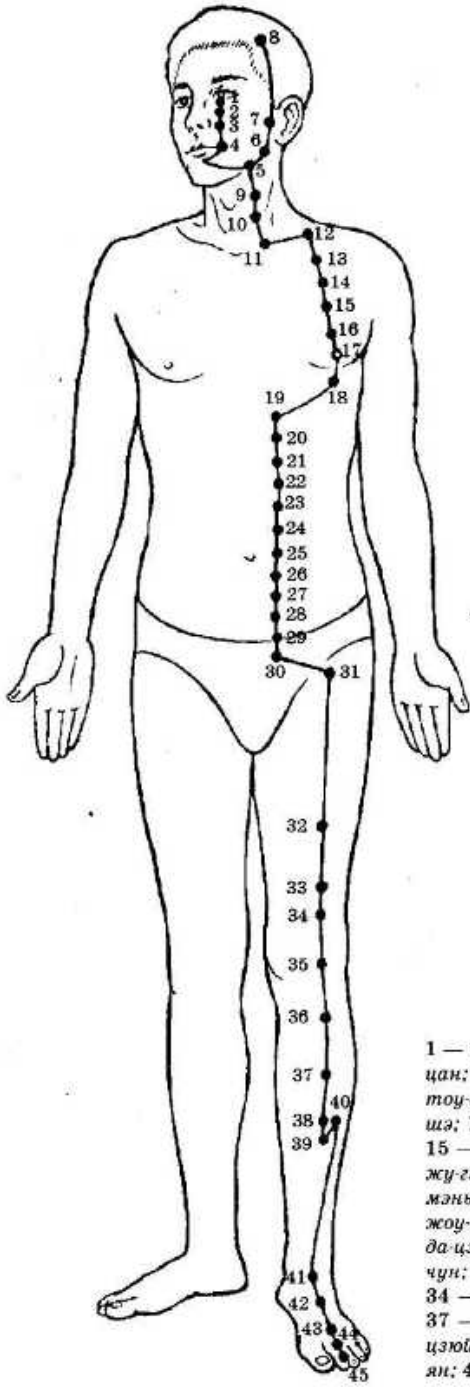


Рис. 12. Меридиан желудка (Е):
1 — *чэн-ци;* 2 — *сы-бай;* 3 — *цзюй-ляо;* 4 — *ди-цан;* 5 — *да-ин;* 6 — *цзя-чэ;* 7 — *ся-гуань;* 8 — *тоу-вэй;* 9 — *жэнь-ин;* 10 — *шуй-ту;* 11 — *ци-шэ;* 12 — *цюэ-пэнь;* 13 — *ци-ху;* 14 — *ку-фан;* 15 — *у-и;* 16 — *ин-чжун;* 17 — *чу-чжун;* 18 — *жу-гэнь;* 19 — *бу-жун;* 20 — *чэн-мань;* 21 — *лян-мэнь;* 22 — *гуань-мэнь;* 23 — *тай-и;* 24 — *хуа-жоу-мэнь;* 25 — *тянь-шу;* 26 — *вай-лин;* 27 — *да-цзюй;* 28 — *шуй-дао;* 29 — *гуй-лай;* 30 — *ци-чун;* 31 — *би-гуань;* 32 — *фу-ту;* 33 — *инь-ши;* 34 — *лян-цю;* 35 — *ду-би;* 36 — *цзу-сань-ли;* 37 — *шан-цзюй-сюй;* 38 — *тяо-коу;* 39 — *ся-цзюй-сюй;* 40 — *фэн-лун;* 41 — *цзе-си;* 42 — *чунян;* 43 — *сянь-гу;* 44 — *нэй-тин;* 45 — *ли-дуй.*

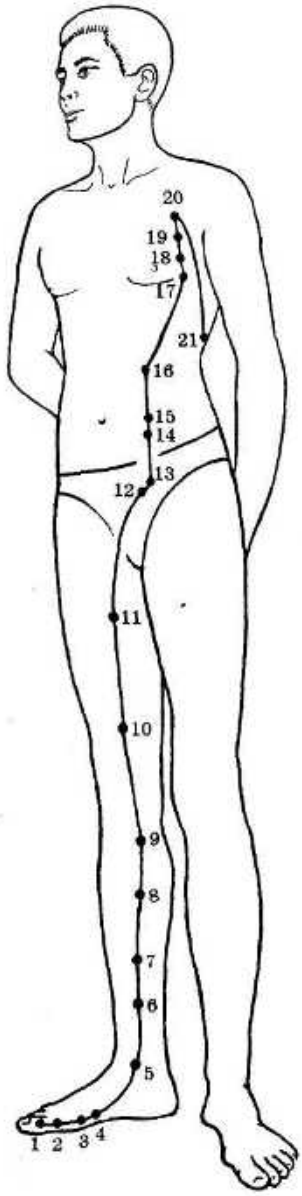


Рис. 13. **Меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP):**
1 — *инь-бай;* 2 — *да-ду;* 3 — *тай-бай;* 4 — *гунь-сунь;* 5 — *шан цю;* 6 — *сань-инь-цзяо;* 7 — *лоу-гу;* 8 — *ди-цзи;* 9 — *инь-лин-цюань;* 10 — *сюе хай;* 11 — *цзи-мэнь;* 12 — *чун-мэнь;* 13 — *фу-шэ:* 14 — *фу-цзе;* 15 — *да-хэн;* 16 — *фу-ай;* 17 — *ши-доу;* 18 — *тянь-си;* 19 — *сюн-сян;* 20 — *чжоу-жун;* 21 — *да-бао.*

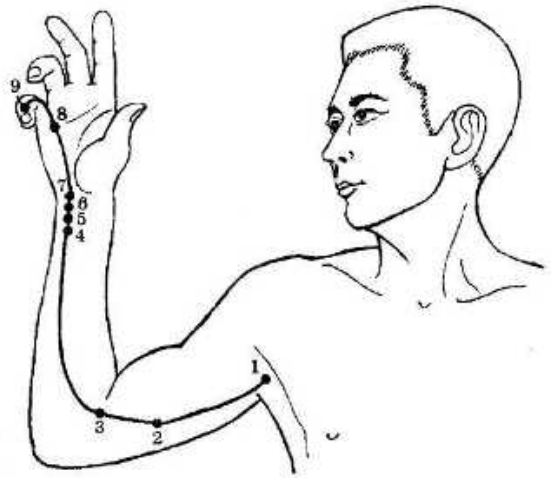


Рис. 14. Меридиан сердца (С):
1 — *цзи-цюань;* 2 — *цин-лин;* 3 — *шао-хай;* 4 — *лин-дао;* 5 — *тун-ли;* 6 — *инь-си;* 7 — *шэнь-мэнь;* 8 — *шао-фу;* 9 — *шао-чун.*

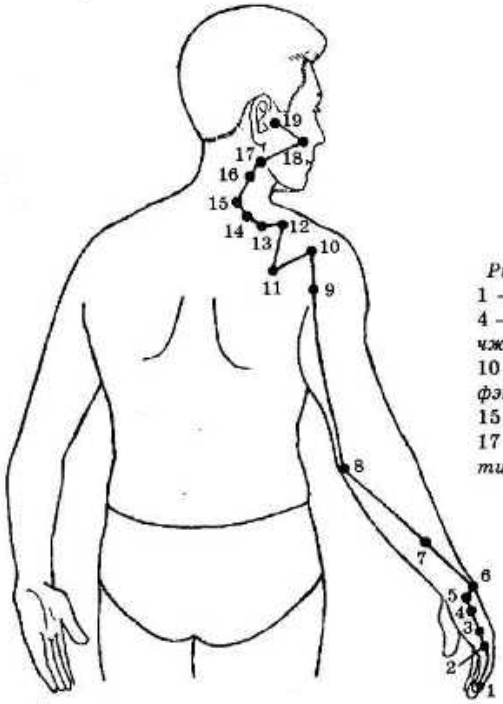


Рис. 15. Меридиан тонкой кишки (IG):
1 — *шао-цзе;* 2 — *цянь-гу;* 3 — *хоу-си;* 4 — *вань-гу;* 5 — *ян-гу;* 6 — *ян-лао;* 7 — *чжи-чжэн;* 8 — *сяо-хай;* 9 — *цзянь-чжэнь;* 10 — *нао-шу;* 11 — *тянь-цзун;* 12 — *бин-фэн;* 13 — *цюй-юань;* 14 — *цзянь-вай-шу;* 15 — *цзянь-чжун-шу;* 16 — *тянь-чуан;* 17 — *тянь-жун;* 18 — *цюань-ляо;* 19 — *тин-гун.*

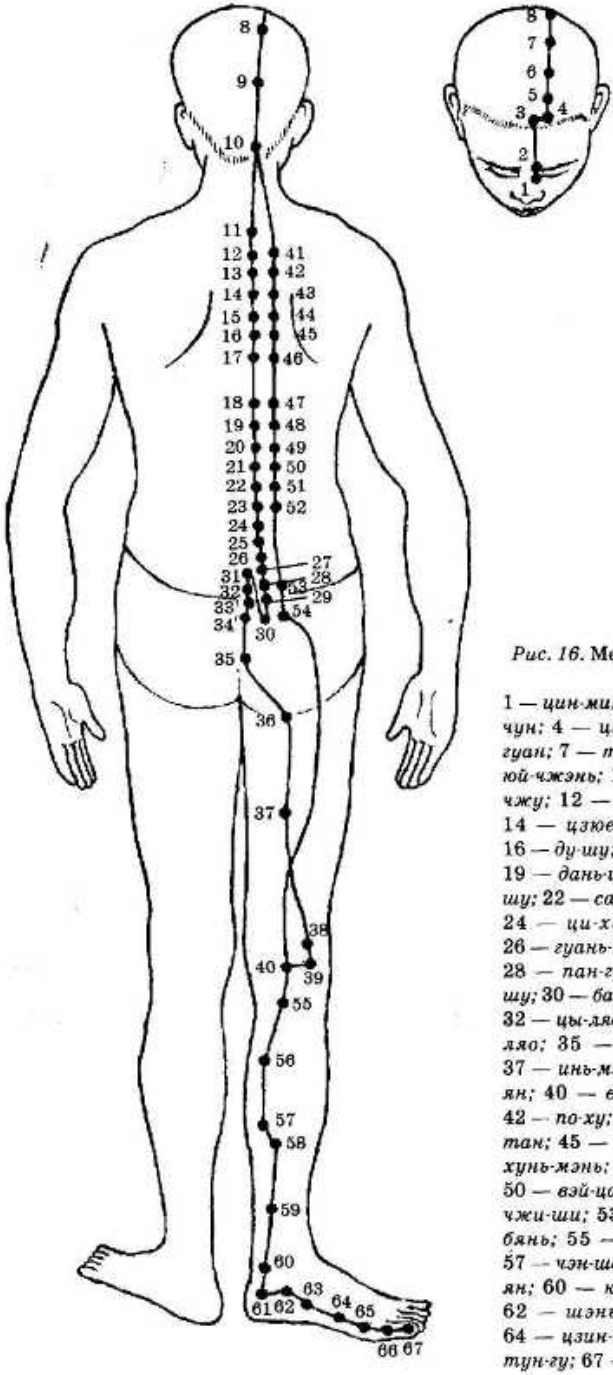


Рис. 16. Меридиан мочевого пузыря (V):

1 — *цин-мин;* 2 — *цуань-чжу;* 3 — *мэй-чун;* 4 — *цюй-ча;* 5 — *у-чу;* 6 — *чэн-гуан;* 7 — *тун-тянь;* 8 — *ло-цюе;* 9 — *юй-чжэнь;* 10 — *тянь-чжу;* 11 — *да-чжу;* 12 — *фэн-мэнь;* 13 — *фэй-шу;* 14 — *цзюе-инь-шу;* 15 — *синь-шу;* 16 — *ду-шу;* 17 — *гэ-шу;* 18 — *гань-шу;* 19 — *дань-шу;* 20 — *пи-шу;* 21 — *вэй-шу;* 22 — *сань-цзяо-шу;* 23 — *шэнь-шу;* 24 — *ци-хай-шу;* 25 — *да-чан-шу;* 26 — *гуань-юань-шу;* 27 — *сяо-чан-шу;* 28 — *пан-гуань-шу;* 29 — *чжун-люй-шу;* 30 — *бай-хуань-шу;* 31 — *шан-ляо;* 32 — *цы-ляо;* 33 — *чжун-ляо;* 34 — *ся-ляо;* 35 — *хуэй-ян;* 36 — *чэн-фу;* 37 — *инь-мэнь;* 38 — *фу-си;* 39 — *вэй-ян;* 40 — *вэй-чжун;* 41 — *фу-фэнь;* 42 — *по-ху;* 43 — *гао-хуан;* 44 — *шэнь-тан;* 45 — *и-си;* 46 — *гэ гуань;* 47 — *хунь-мэнь;* 48 — *ян-ган;* 49 — *и шэ;* 50 — *вэй-цан;* 51 — *хуань-мэнь;* 52 — *чжи-ши;* 53 — *бао-хуан;* 54 — *чжи-бянь;* 55 — *хэ-ян;* 56 — *чэн-цзинь;* 57 — *чэн-шань;* 58 — *фэй-ян;* 59 — *фу-ян;* 60 — *кунь-лунь;* 61 — *пу-шэнь;* 62 — *шэнь-май;* 63 — *цзинь-мэнь;* 64 — *цзин-гу;* 65 — *шу-гу;* 66 — *цзу-тун-гу;* 67 — *чжи-инь.*

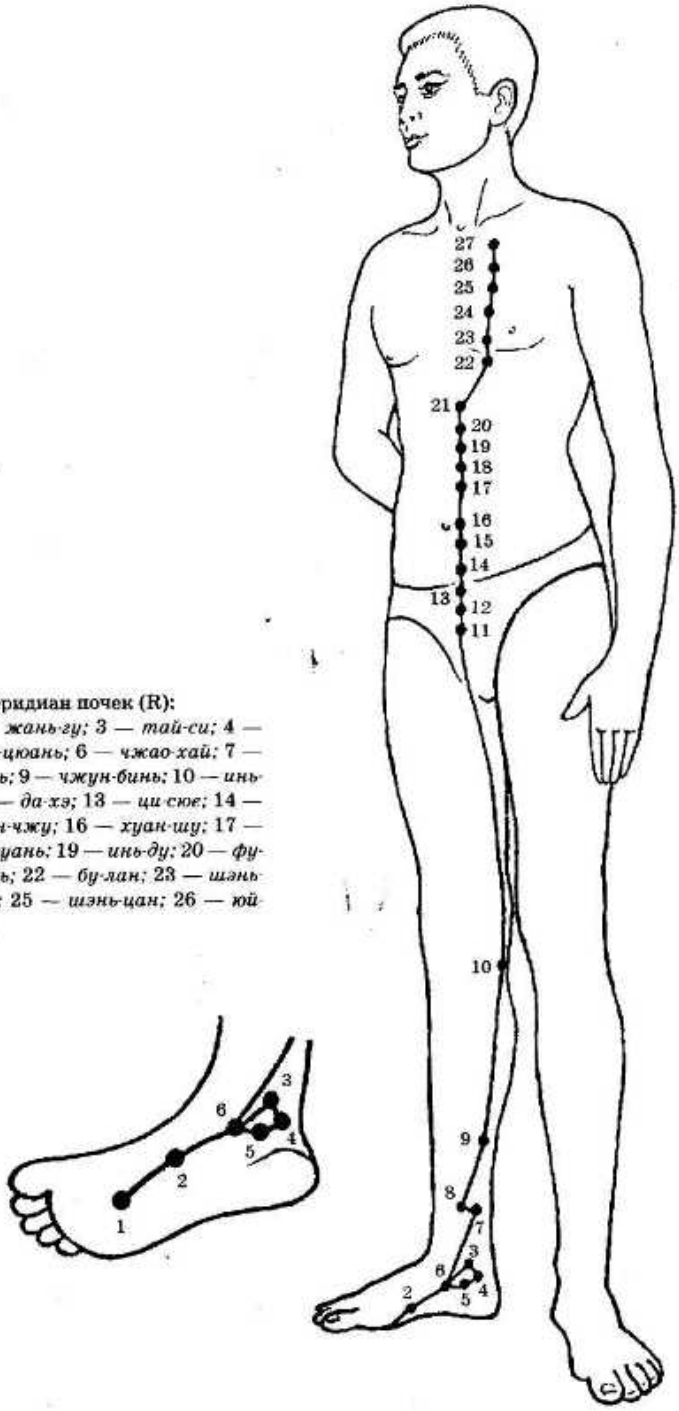
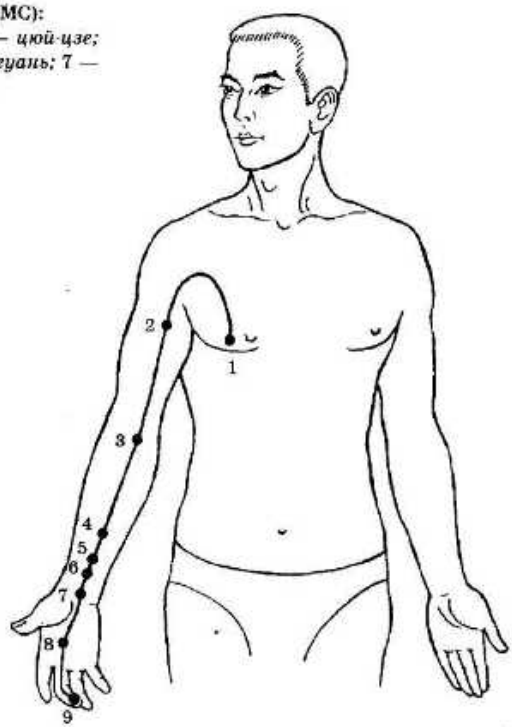


Рис. 17. Меридиан почек (R):
1 — *юн-цюань;* 2 — *жань-гу;* 3 — *тай-си;* 4 — *дан-чжун;* 5 — *шуй-цюань;* 6 — *чжао-хай;* 7 — *фу-лю;* 8 — *цзяо-синь;* 9 — *чжун-бинь;* 10 — *инь-гу;* 11 — *хэн-гу;* 12 — *да-хэ;* 13 — *ци сюе;* 14 — *сы-мань;* 15 — *чжун-чжу;* 16 — *хуан-шу;* 17 — *шан-цюй;* 18 — *ши-гуань;* 19 — *инь-ду;* 20 — *фу-тун-гу;* 21 — *ю-мэнь;* 22 — *бу-лан;* 23 — *шэнь-фэн;* 24 — *лин-сюй;* 25 — *шэнь-цан;* 26 — *юй-чжун;* 27 — *шу-фу.*

Рис. 18. Меридиан перикардя (МС):
1 — *тянь-чи;* 2 — *тянь-цюань;* 3 — *цюй-цзе;* 4 — *си-мэнь;* 5 — *цзян-ши;* 6 — *нэй-гуань;* 7 — *да-лин;* 8 — *лао-гун;* 9 — *чжун-чун.*



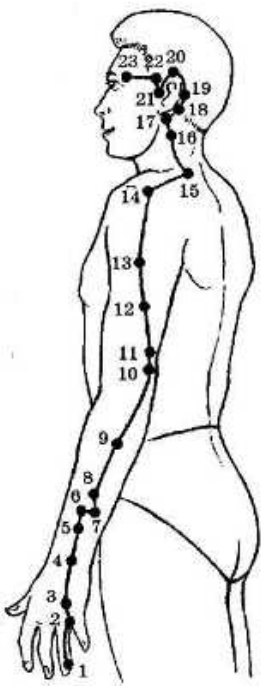


Рис. 19. Меридиан трех обогревателей (TR):
1 — *гуань-чун;* 2 — *е-мэнь;* 3 — *чжун-чжу;* 4 — *ян-чи;* 5 — *вай-гуань;* 6 — *чжи-гоу;* 7 — *хуэй-цзун;* 8 — *сань-ян-ло;* 9 — *сын-ду;* 10 — *тянь-цзин;* 11 — *цин-лэн-юань;* 12 — *сяо-лэ;* 13 — *нао-хуэй;* 14 — *цзянь-ляо;* 15 — *тянь-ляо;* 16 — *тянь-ю;* 17 — *и-фэн;* 18 — *ци-май;* 19 — *лу-си;* 20 — *цзяо-сунь;* 21 — *эр-мэнь;* 22 — *хэ-ляо;* 23 — *сы-чжу-кун.*

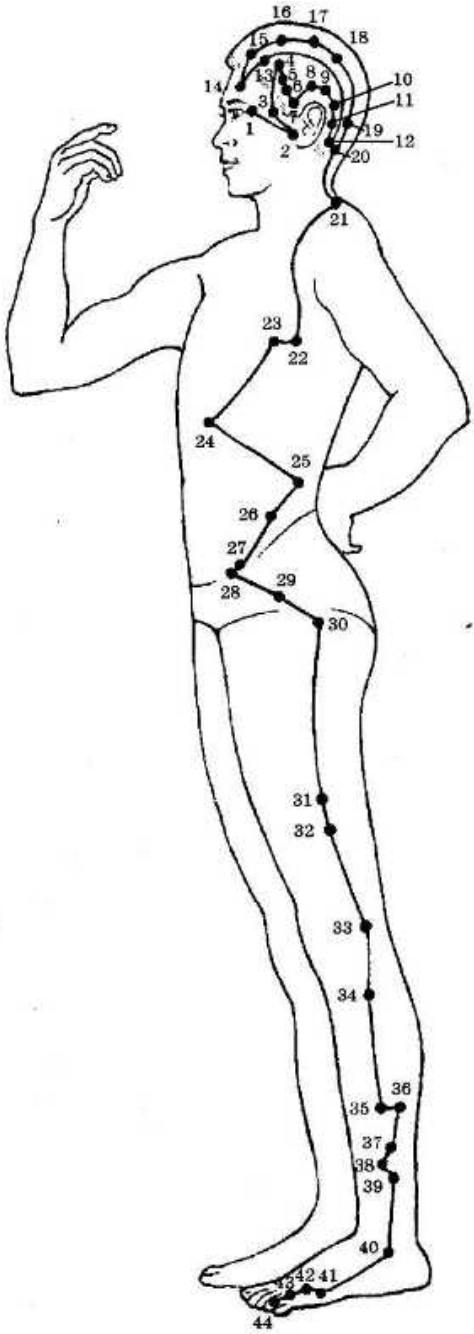


Рис. 20. Меридиан желчного пузыря (VB):
1 — *тун-цзы-ляо;* 2 — *тин-хуэй;* 3 — *шан-гуань;* 4 — *хань-янь;* 5 — *сюань-лу;* 6 — *сюань-ли;* 7 — *цюй-бинь;* 8 — *шуай-гу;* 9 — *тянь-чун;* 10 — *фу-бай;* 11 — *тоу-цяо-инь;* 12 — *вань-гу;* 13 — *бэнь-шэнь;* 14 — *ян-бай;* 15 — *тоу-линь-ци;* 16 — *му-чуан;* 17 — *чжэн-ин;* 18 — *чэн-лин;* 19 — *нао-кун;* 20 — *фэн-чи;* 21 — *цзянь-цзин;* 22 — *юань-е;* 23 — *чжэ-цзинь;* 24 — *жи-юе;* 25 — *цзин-мэнь;* 26 — *дай-май;* 27 — *у-шу;* 28 — *вэй-дао;* 29 — *цзюй-ляо;* 30 — *хуань-тяо;* 31 — *фэй-ши;* 32 — *чжун-ду;* 33 — *цзу-ян-гуань;* 34 — *ян-линь-цюань;* 35 — *ян-цзяо;* 36 — *вай-цю;* 37 — *гуан-мин;* 38 — *ян-фу;* 39 — *сюань-чжун;* 40 — *цю-сюй;* 41 — *цзу-линь-ли;* 42 — *ди-у-хуэй;* 43 — *ся-си;* 44 — *цзу-цяо-инь.*

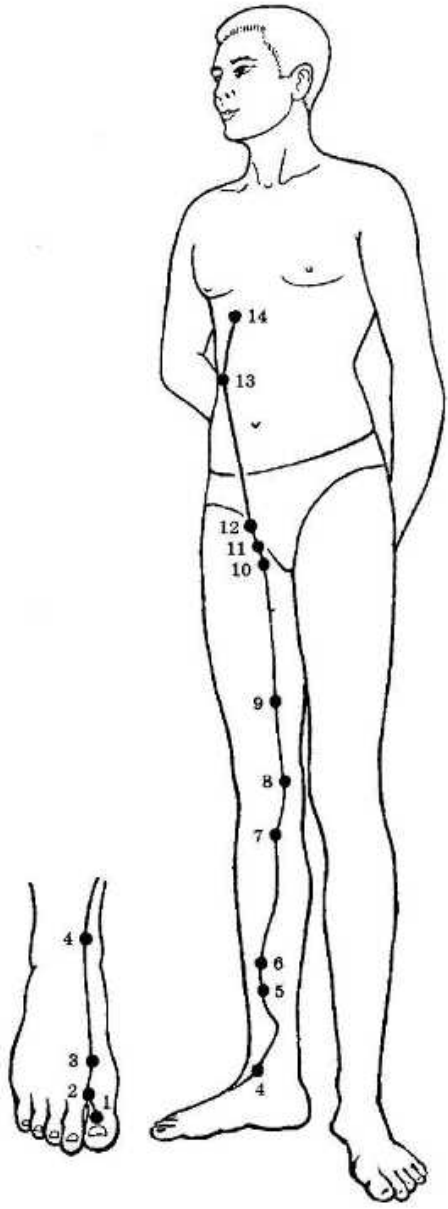


Рис. 21. **Меридиан печени (F):**
1 — *да-дунь;* 2 — *син-цзянь;* 3 — *тай-чун;* 4 — *чжун-фэн;* 5 — *ли-гоу;* 6 — *чжун-ду;* 7 — *ци-гуань;* 8 — *цюй-цюань;* 9 — *инь-бао;* 10 — *цзу-у-ли;* 11 — *инь-лянь;* 12 — *цзи-май;* 13 — *чжан-мэнь;* 14 — *ци-мэнь.*

Система меридианов, по-китайски «*цзин-ло»,* состоит не только из главных каналов — *цзин-май,* но и обнаруженных впоследствии побочных «сосудов» — *ло-май. Цзин* (букв, значение — «путь») — это основа системы меридианов, которая проходит в глубинных слоях организма. *Л о* означает «ткань, подобная

сетке». *Ломай* — это ответвления главных меридианов *цзин-май;* они имеют поперечное направление и распределяются на поверхности тела. Главные меридианы и побочные «сосуды» тесно связаны между собой и охватывают все тело, функционально объединяя организм в целое. Каналы проходят не только по поверхности тела, но и вглубь, к его внутренним органам.

Концепция системы меридианов вкупе с понятиями о движении энергии *ци* по организму является высочайшим достижением китайской физиологии. Верность этих теоретических представлений блестяще подтверждается в клинической практике использования акупунктуры. По воззрениям китайских врачей, меридианы имеют важные базисные функции в жизнедеятельности организма:

— они контролируют токи жизненной энергии *ци* и крови;

— уравновешивают начала *инь* и *ян;*

— направляют *ци* и кровь к мышцам, костям и внутренним органам, передают энергию *ци* от последних к поверхности тела.

Именно поэтому нарушение функций внутренних органов сразу проявляется на наружных покровах организма, внутренняя болезнь отражается снаружи, что создает основу диагностической системы китайской медицины.

Становится понятным, что подобная концепция предполагает не только наружные пути у меридианов, но и внутренние, связывающие внутренние органы между собой. Знание этих внутренних связей важно тем, что при их нарушении (то есть возникновении болезни) патология определяется как имеющая инь-характер, а при нарушении наружного хода меридиана — ян-характер. Эти характеристики необходимы как для диагностики, так и для терапевтического воздействия. Связь определенных внутренних органов между собой создает известные «патологические пары», такие как «печень — селезенка», — «сердце— тонкая кишка» и т. п. (подробнее см. в разделе «Учение о внутренних органах — *чжан — фу»).*

Все двенадцать главных парных каналов связаны последовательным прохождением по ним жизненной энергии *ци.* Последовательность течения *ци* по меридианам такова: меридиан легких (Р) —» меридиан толстой кишки (GI) —» меридиан желудка (Е) —> меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP) —> меридиан сердца (С) —> меридиан тонкой кишки (IG) —> меридиан мочевого пузыря (V) —> меридиан почек (R) —> меридиан перикарда (МС) —> меридиан трех обогревателей (TR) —» меридиан желчного пузыря (VB) —» меридиан печени (F) —> меридиан легких (Р) и так далее.

Кругооборот энергии в двенадцати главных меридианах

охватывает весь организм, причем циркуляция совершается по присущим ему законам, когда на каждом из участков имеется совершенно определенное соотношение энергии и крови (схема 2).

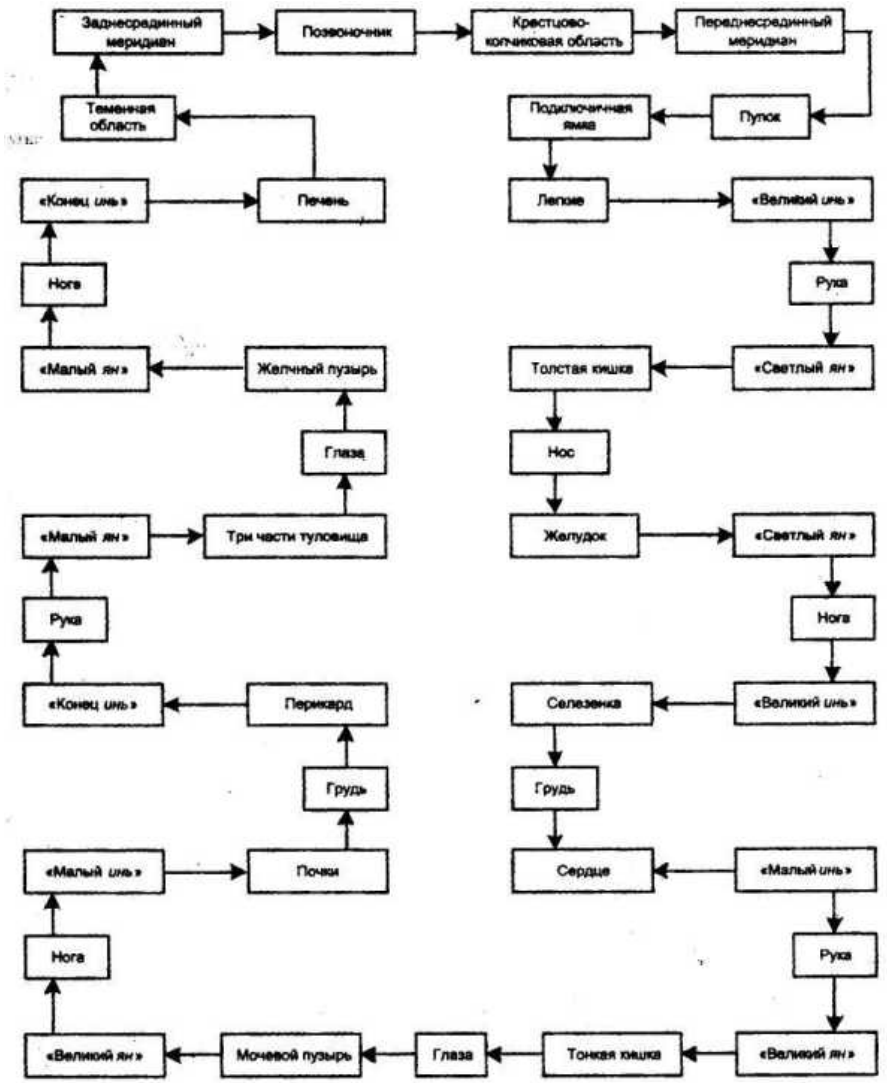


Схема 2. **Кругооборот энергии в 14 каналах (Хоанг Бяо Тяу, 1988).**

Каналы являются неотъемлемой частью анатомо-функционального понятия «орган», свойственного восточной медицине. Внутренняя *ци* циркулирует в здоровом организме по постоянным двенадцати каналам, завершая круг за сутки, соответственно в каждом канале есть периоды максимального и минимального напряжения энергии *ци* (табл. 9). Время

максимального напряжения длится два часа и является наилучшим периодом для воздействия (лечения) на тот или иной меридиан (орган). В процессе циркуляции *ци* происходит взаимодействие и взаиморегуляция органов, а в «жизненных точках» — взаимодействие с окружающей средой, с макрокосмосом. Кроме энергии *ци,* по *цзин-мап ило-май* проходят кровь и соки тела *цзин-е.* Деятельность органов возбуждается энергией *ци,* которая связана с кровью и дыханием.

Таблица 9

Внутренние биологические часы

Меридиан	Время, ч*	
	максимальной активности энергии	минимальной активности энергии
легких	3 ночи — 5 утра	15— 17 дня
толстой кишки	5 — 7 утра	17— 19 вечера
желудка	7 — 9 утра	19 — 21 вечера
селезенки — поджелудочной железы	9—11 утра	21 — 23 вечера
сердца	11—13 дня	23 вечера — 1 ночи
тонкой кишки	13—15 дня	1 — 3 ночи
мочевого пузыря	15—17 дня	3 ночи — 5 утра
почек	17 — 19 вечера	5—7 утра
перикарда	19 — 21 вечера	7—9 утра
трех обогревателей	21—23 вечера	9—11 утра
желчного пузыря	23 вечера — 1 ночи	11 — 13 дня
печени	1 — 3 ночи	13—15 дня

* Время для расчетов берется астрономическое.

Кроме вышеупомянутых двенадцати постоянных парных каналов, значительно позже были обнаружены и два постоянных непарных — *переднесрединный* (J, старое обозначение VC) — *жэнь-май* (рис. 22) и *задне-срединный* (Т, старое обозначение VG) — *думай* (рис. 23). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма. При некоторых болезненных состояниях, когда снижаются защитные силы организма и затрудняется циркуляция *ци* по парным каналам, эти два меридиана включаются в общую ее циркуляцию, образуя дополнительные энергетические круги.

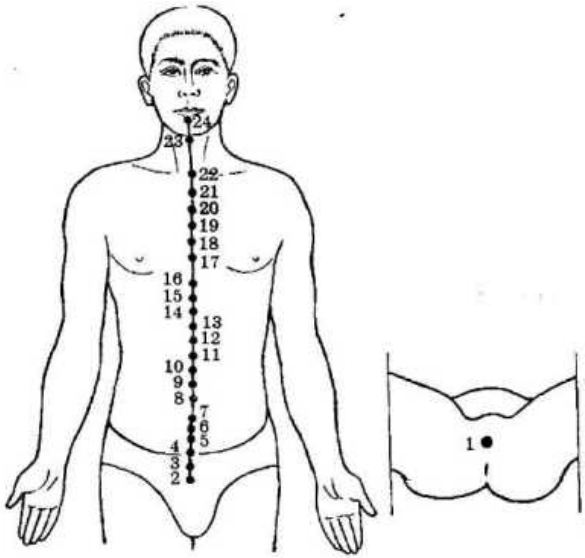


Рис. 22. Переднесрединный меридиан *жэнь-май* (*J*):
1 — *хуэй-инь* (в промежности); 2 — *цюй-гу*; 3 — *чжун-цзи*; 4 — *гуань-юань*; 5 — *ши-мэнь*; 6 — *ци-хай*; 7 — *инь-цзяо*; 8 — *шэнь-цюэ*; 9 — *шуй-фэнь*; 10 — *ся-вань*; 11 — *цзянь-ли*; 12 — *чжун-вань*; 13 — *шан-вань*; 14 — *цзюй-цюе*; 15 — *цзю-вэй*; 16 — *чжун-тин*; 17 — *тань-чжун*; 18 — *юй-тан*; 19 — *цзы-гун*; 20 — *хуа-гай*; 21 — *сюань-цзи*; 22 — *тянь-ту*; 23 — *лянь-цюань*; 24 — *чэн-цзянь*.

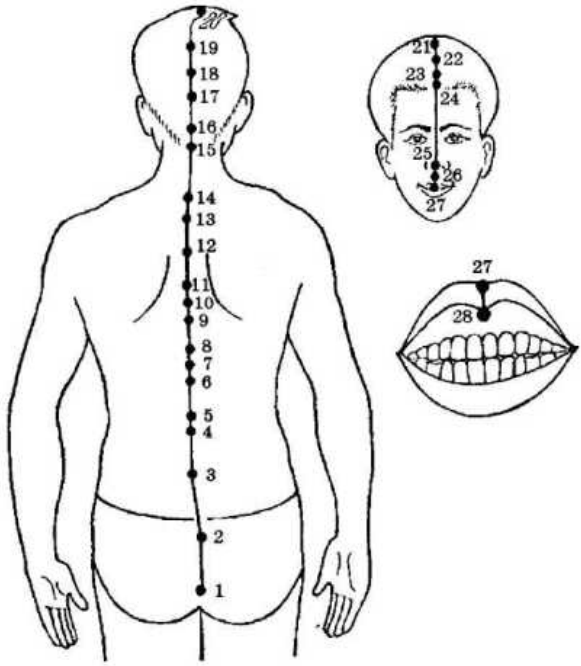


Рис. 23. Заднесрединный меридиан *ду-май* (Т):
1 — *чан-цян;* 2 — *яо-шу;* 3 — *яо-ян-гуань;* 4 — *мин-мэнь;* 5 — *сюань-шу;* 6 — *цзи-чжун;* 7 — *чжун-шу;* 8 — *цзинь-со;* 9 — *чжи-ян;* 10 — *лин-тай;* 11 — *шэнь-дао;* 12 — *шэнь-чжу;* 13 — *тао-дао;* 14 — *да-чжуй;* 15 — *я-мэнь;* 16 — *фэн-фу;* 17 — *нао-ху;* 18 — *цян-цзянь;* 19 — *хоу-дин;* 20 — *бай-хуэй;* 21 — *цянь-дин;* 22 — *синь-хуэй;* 23 — *шан-си;* 24 — *шэнь-тин;* 25 — *су-ляо;* 26 — *жэнь-чжун;* 27 — *дуй-дуань;* 28 — *инь-цзяо* (на уздечке верхней губы).

В понятие «меридиан» как функциональной системы, помимо четырнадцати постоянных меридианов, входит представление и о функциональных кругах, имеющих значение при хронических патологических процессах. Это так называемые *чудесные* (в смысле необычные, изолированные, или разделенные, так как они не соединяют *ян* и *инь,* наружное и внутреннее) *меридианы,* их всего шесть пар (рис. 24–29). Траектория этих чудесных меридианов сложна, так как они заимствуют точки из разных основных меридианов. Указанные шесть парных меридианов, так же как *жэнъ-май* и *ду-май,* не входят в общую циркуляцию энергии, не имеют стандартных точек (на этом основании в некоторых руководствах *жэнъ-май* и *ду-май* также включают в число чудесных каналов).

Они образуются благодаря внутренним ходам и их коллатералям, или побочным сосудам *{ломай)* и перекрытиям, и проходят по наружным покровам тела. Через шесть непостоянных меридианов жизненная *ци* течет только тогда, когда возникает такой ее избыток, который превышает функциональные

возможности постоянных меридианов, или в тех случаях, когда при нормальном уровне *ци* постоянные каналы блокированы. Постоянно по ним текут только наследственная и защитная *ци.*

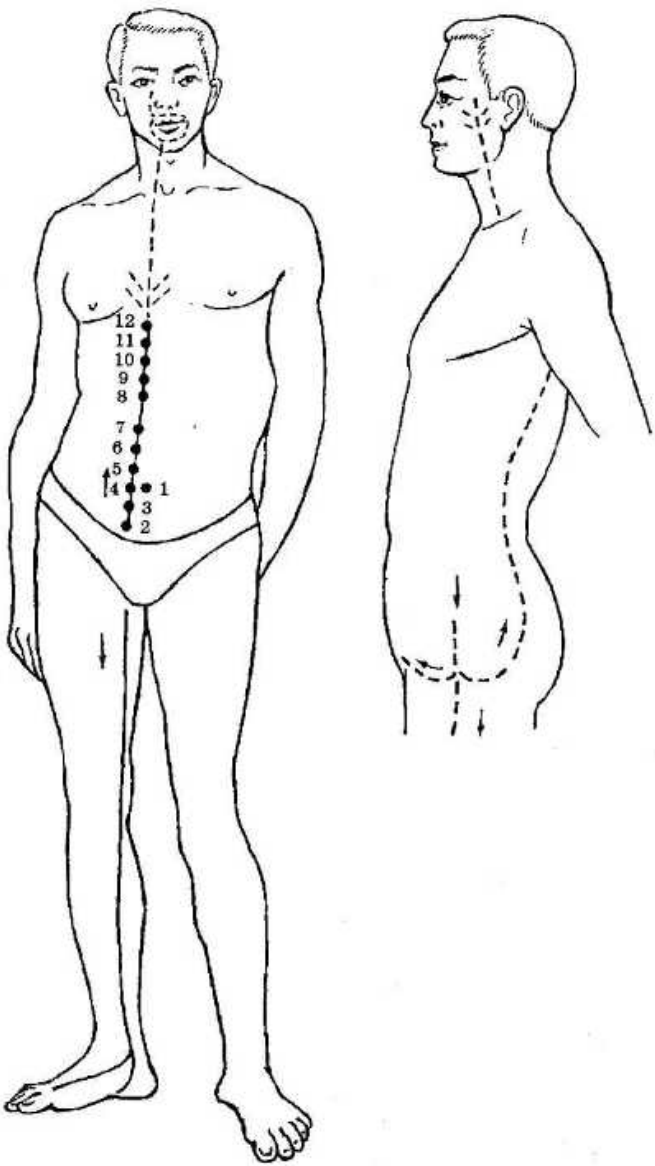
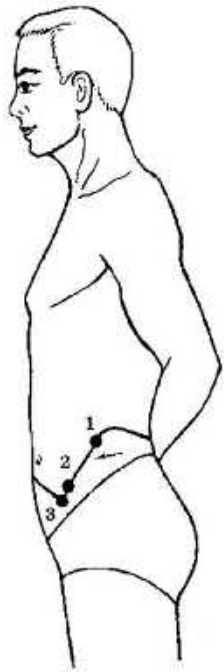


Рис. 24. Чудесный меридиан *чжун-май*:
1 — *гуань-юань;* 2 — *хэн-гу;* 3 — *да-хэ;* 4 — *ци-сюе;* 5 — *сы-мань;* 6 — *ци-хай;* 7 — *хуан-шу;* 8 — *шан-цюй;* 9 — *ши-гуань;* 10 — *инь-ду;* 11 — *фу-тун-гу;* 12 — *ю-мэнь.*

Рис. 25. Чудесный меридиан *дай-май*:
1 — *дай-май*; 2 — *у-шу*; 3 — *вэй-дао*.



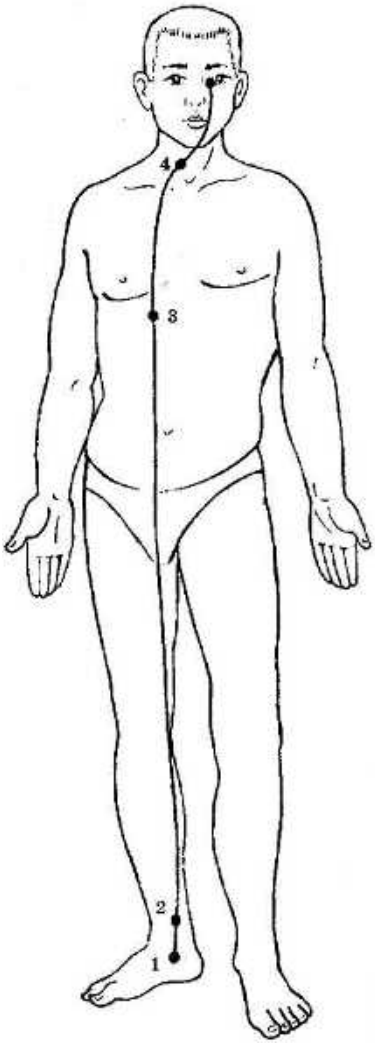


Рис. 26. Чудесный меридиан *инь-цзяо-май*:
1 — *чжао-хай*; 2 — *цзяо-синь*; 3 — *бу-жун*; 4 — *шуй-ту*; 5 — *цин-мин*.

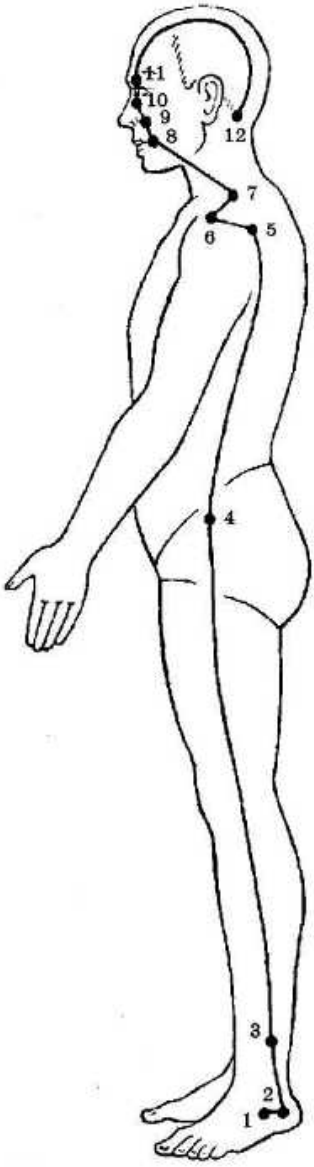


Рис. 27. Чудесный меридиан *ян-цзяо-май*:
1 — *шэнь-май*; 2 — *пу-шэнь*; 3 — *вэй-цан*;
4 — *цзюй-ля*; 5 — *нао-шу*; 6 — *цзянь-юй*;
7 — *цзюй-гу*; 8 — *ди-циан*; 9 — *цзюй-ляо*;
10 — *чэн-ли*; 11 — *цин-мин*; 12 — *фэн-чи*.

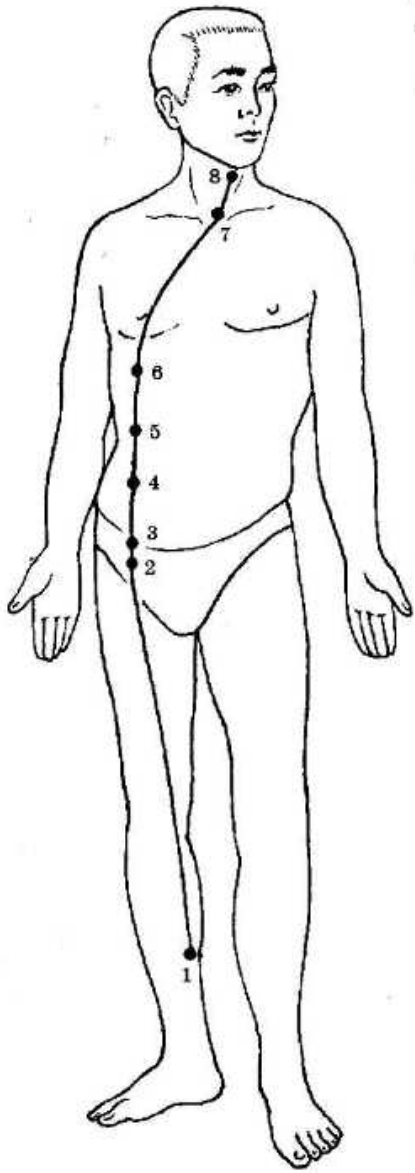


Рис. 28. Чудесный меридиан *инь-вэй-май*:
1 — *чжу-бинь*; 2 — *чун-мэнь*; 3 — *фу-шэ*;
4 — *да-хэн*; 5 — *фу-ай*; 6 — *ци-мэнь*;
7 — *тянь-ту*; 8 — *сюань-цзи*.

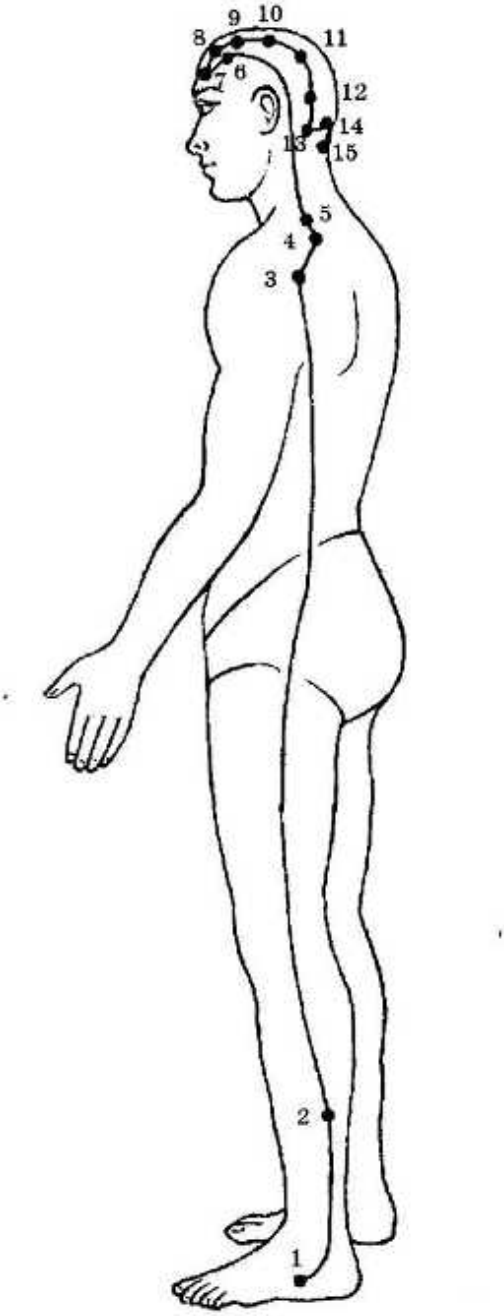


Рис. 29. Чудесный меридиан *ян-вэй-май*: 1 — *цзинь-мэнь*; 2 — *ян-цзяо*; 3 — *нао-шу*; 4 — *тянь-ляо*; 5 — *цзянь-цзинь*; 6 — *бэнь-шэнь*; 7 — *ян-бай*; 8 — *тоу-лин-ци*; 9 — *му-чуан*; 10 — *чжэн-ин*; 11 — *чэн-лин*; 12 — *нао-кун*; 13 — *фэн-чи*; 14 — *фэн-фу*; 15 — *я-мэнь*.

Чудесные меридианы — это вторичные пути, значение которых состоит в выведении из организма избытка энергетического потенциала и в ослаблении степени тяжести вредной нагрузки на участках кожного покрова, относящихся к сфере действия поврежденных основных меридианов. Чудесным меридианам свойственна особенно мощная отводящая сила, в них может протекать много разных видов энергии *ци,* причем в разных и противоположных направлениях, так как они более вместительны, чем главные меридианы. Они как бы регулируют патологию *ци* и крови в двенадцати основных меридианах. «Когда дожди неба оказываются слишком обильными, все реки внезапно вздуваются и выходят из берегов, заполняя каналы и рвы. Именно это хотят выразить, говоря, что болезнь проникла и заполнила чудесные меридианы» (И Сио, цит. по Сулье де Морану).

Подобно меридианам трех обогревателей и перикарда, чудесные меридианы не связаны с органами *чжан* и *фу* и являются функциональными кругами, но они связаны с постоянными органами: нервной системой, костной системой, половыми органами, мышцами и др. и реагируют на изменения в них, то есть их функции проявляются при возникновении более тяжелой степени патологии, когда жизненная энергия *ци* главных меридианов ослаблена.

Таким образом, чудесных меридианов всего восемь — шесть парных и два непарных.

Все меридианы имеют или *ян-* или инь-характер. Меридианы полых органов *фу* всегда *ян,* меридианы плотных органов *чжан* — всегда *инь.* Меридианы *ян* располагаются на наружнобоковой стороне конечностей или задней поверхности тела; меридианы *инь* проходят по передневнутренней поверхности конечностей или передней поверхности тела. Среди двенадцати главных — шесть ян-меридианов на верхних и нижних конечностях (два меридиана «великий *янь,* два— «малый *ян»* и два — «светлый як») и шесть инь-меридианов на верхних и нижних конечностях (два меридиана «великий *инь»,* два — «малый *инь»* и два — «конец *инь»),*

Заднесрединный меридиан называется *думай,* или *управитель,* так как считается, что он контролирует всю энергию меридианов *ян.* Переднесрединный меридиан называется *жэнъ-май,* или *меридиан зачатия,* так как он контролирует все меридианы *инь.*

Три ян-меридиана (трех обогревателей, тонкой кишки, толстой кишки) начинаются на кончиках пальцев рук и заканчиваются на голове, т. е. проходят центростремительно; три

других ян-меридиана (мочевого пузыря, желчного пузыря и желудка) начинаются на голове и заканчиваются на кончиках пальцев стопы, т. е. проходят центробежно. Таким образом, голова является местом локализации начальных или конечных точек ян-меридианов. Именно тот факт, что на голове находятся соединительные пункты всех ян-меридианов, лежит в основе аурикулотерапии.

Три инь-меридиана (почек, печени, селезенки — поджелудочной железы) начинаются на стопе и заканчиваются в разных точках грудной клетки, т. е. проходят центростремительно; три других инь-меридиана (сердца, перикарда, легких) начинаются в грудной клетке и заканчиваются на пальцах рук (противоположно точкам ян-меридианов), т. е. проходят центробежно.

Энергия заднесрединного и переднесрединного меридианов проходит снизу вверх; эти меридианы имеют внутренние ходы и коллатерали, связывающие функции организма в единое целое.

Как уже упоминалось выше, двенадцать постоянных каналов, один продолжая другой, образуют замкнутую систему, которая обходит весь организм. Соотношение энергии *ци* и крови в меридианах неодинаково. В меридианах «великого *ян*» обычно много крови, но мало энергии; в меридианах «малого *ян*» — наоборот. В меридианах «светлого *ян*» много и крови, и энергии. В меридианах «малого *инь*», как правило, мало крови, но много энергии. В меридианах «конец *инь*» много крови, но мало энергии. В меридианах «великого *инь*» много энергии, но мало крови. Вывод следующий: там, где много крови и мало энергии, следует «рассеивать» только кровь и сохранять энергию, а там, где много энергии и мало крови, — поступать наоборот.

Внутренние органы связаны между собой системой меридианов, поэтому патологическое состояние одних органов могут вызвать нарушения в других. Повреждение плотных и полых органов влияют и на состояние определенных участков кожи и на некоторые части поверхности тела, вызывая их патологические изменения.

Нарушения в циркуляции энергии *ци* вызывают патологическое состояние меридианов и соответствующих органов. Оно (состояние) проявляется повышенной болезненностью активных точек канала. Воздействие на эти точки дает лечебный эффект. Ниже приводим взаимосвязь патологических проявлений в различных областях тела/органах и меридианов.

Патология частей тела/органов — > Терапевтическое

воздействие на меридиан

Грудь, легкие, горло, гортань — > легких

Грудь, сердце, желудок; психические расстройства — > перикарда

Грудь, сердце; психические расстройства — > сердца

Голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, желудок, кишечник, горло; повышенная температура — > толстой кишки

Голова, затылок, шея, уши, нос, горло; психические расстройства; повышенная температура — > тонкой кишки

Голова, висок, глаза, уши, грудь, боковая область, горло; повышенная температура — > трех обогревателей

Верхняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник — > селезенки — поджелудочной железы

Нижняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник — > печени

Нижняя часть живота, мочевыделительная система, кишечник, горло, легкие — > почек

Голова, глаза, нос, рот, зубы, горло, желудок, кишечник; психические расстройства — > желудка

Голова, висок, нос, уши, глаза, горло, грудь, боковая область; психические расстройства; повышенная температура — > желчного пузыря

Голова, затылок, нос, глаза, спина, поясничная область, часть внутренних органов; психические расстройства; повышенная температура — > мочевого пузыря

Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; мочевыделительная система; психические расстройства; острые заболевания; общеукрепляющее воздействие — > переднесрединный

Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; мочевыделительная система; психические расстройства; острые заболевания; повышенная температура; общеукрепляющее воздействие — > заднесрединный

Нарушение циркуляции энергии в меридианах отражается на состоянии связанных с ними органов. Таким образом, по состоянию органов и систем можно судить о состоянии меридианов, и наоборот.

Меридиан легких на точки данного меридиана воздействуют при застойных и воспалительных явлениях в органах дыхания

Меридиан толстой кишки влияет на слизистую оболочку и систему выделения

Меридиан желудка влияет на пищеварение и психоэмоциональное состояние

Меридиан селезенки — поджелудочной железы влияет на систему кровообращения, иммунную систему и пищеварение

Меридиан сердца влияет на психику и эмоции человека

Меридиан тонкой кишки влияет на слизистые оболочки, ведает процессами пищеварения

Меридиан мочевого пузыря влияет на мочевыделительную систему

Меридиан почек влияет на кровообращение

Меридиан перикарда влияет на кровообращение и половую сферу

Меридиан трех обогревателей влияет на дыхательную систему, пищеварение и мочевыделительную систему

Меридиан желчного пузыря влияет на психику и пищеварение

Меридиан печени влияет на обмен веществ, особенно на функцию дезинтоксикации

Переднесрединный меридиан является функциональным кругом энергии — управителем всех инь-меридианов

Заднесрединный меридиан управитель всех ян-меридианов

Назначение системы меридианов. Система меридианов *цзин-ло* имеет значение как основная схема циркуляции энергии *ци,* базисное понятие физиологии человеческого организма, а значит, категория, используемая для объяснения путей проникновения и развития патологии, а также для диагностики и разработки терапии.

Физиология. Меридианы образуют сеть каналов, или путей, по которым циркулируют *ци* и кровь, питая все ткани тела и поддерживая жизнедеятельность органов, содержат силы сопротивления внешним болезнетворным факторам, обеспечивая защиту от них организма. Благодаря системе меридианов обеспечивается взаимодействие и взаимосвязь различных частей организма; она (система) поддерживает гармоничное равновесие между внешним и внутренним, между верхом и низом своего тела, обеспечивая целостность и здоровье. В книге «Лин шу» сказано: «Главные меридианы доставляют кровь и *ци,* которые питают *инь* и *ян,* обеспечивают снабжение сухожилий и костей и смазывают члены».

Патология. Меридианы служат путями, по которым болезнетворное начало внедряется в организм, распространяясь с поверхностных слоев вглубь, — когда болезнь прогрессирует, и из глубины организма наружу— когда симптомы болезни исчезают. В книге «Су вэнь» трактата «Хуанди нэй цзин» («О внутреннем») сказано: «Вначале внешнее (повреждающий фактор) становится "гостем" кожи. Потом открываются поры и повреждение становится "гостем" побочных сосудов *ло-май.* После их

переполнения повреждение переливается по ним в главные меридианы *цзин-мап.* Когда и они переполняются, повреждение оседает в плотных и полых органах». Патологическое, повреждающее начало становится «гостем» кожи и проникает в меридианы при слабости и недостаточности энергии *ци,* циркулирующей в них. В той же книге сказано: «Защитная энергия *ян-ци — оэ* организма имеет функцию защиты верхних и наружных частей тела. Энергия *оэ,* как все, что имеет характер *ян,* стремится кверху и наружу. Если она ослабевает, возмущающая *ци* проникает через отверстия тела (нос, рот и т. п.), чтобы спровоцировать болезнь». Патологический процесс развития болезни в китайской медицине характеризуют формулой «превращение наружного во внутреннее».

Система меридианов, связывая между собой плотные и полые органы, является путем не только функциональной регуляции, но и каналом распространения повреждающего фактора, преодолевшего защитную *ци.* Поэтому нарушения одних органов могут привести к заболеванию других. Например, болезнь печени вызывает нарушения в селезенке и желудке; повреждения в сердце проникают в тонкую кишку; патология почек нарушает деятельность сердца и легких. Болезни внутренних органов оказывают также воздействие на определенные участки поверхности тела. Так, например, при нарушении в легких ощущается боль в груди и руках; при заболевании печени боль возникает в области ребер, опускаясь в нижнюю часть живота; болезнь желудка может вызвать опухание десен; при болезнях сердца боль ощущается на внутренней поверхности рук; при заболеваниях мочевого пузыря чувствуется жар в плечах и так далее.

Диагностика. Чем лучше врач освоит систему меридианов, тем точнее он поставит диагноз. По локализации болей на поверхности тела врач должен безошибочно определить, какие активные точки каких меридианов затронуты. Установив меридиан, можно определить в какой внутренний орган проникла болезнь, и наоборот. Внешние проявления болезни рассматриваются вкупе с ходом меридиана и с относящимися к нему плотными и полыми органами с учетом воздействия друг на друга входящих в эту совокупность частей. На основе такого подхода китайская медицина объясняет, например, что при головной боли, если боль сосредоточена в области лба, имеется нарушение в «светлом ян» — меридианах толстой кишки и желудка, если она в теменной области — в меридиане «конец *инь*» — меридианах тонкой кишки и мочевого пузыря; при шуме в ушах, если наблюдаются боль в одной стороне головы и горечь во

рту, то болезнь проявляется в меридиане желчного пузыря; при болях в области спины и при поллюциях — болезнь в меридиане почек; при кашле, сопровождающемся болью в области надключичной ямки и лопатки, можно констатировать болезнь легких; при плохом аппетите и жидкой мокроте болезнь следует отнести к селезенке; нежелание удовлетворять голод, отрыжка являются свидетельством нарушения в почках.

Терапия. Учение о меридианах является основой всякого лечения в китайской медицине и широко используется во всех ее областях. Учитывая нарушения течения энергии *ци,* назначают и проводят лечебное питание, лекарственную терапию, лечение металлами и минералами, а также иглоукалыванием и прижиганием. При всех видах терапии исходят из того, какие отдельно взятые лечебные средства оказывают действие на сочетание орган — меридиан. При этом в китайской медицине есть правило: «Лекарство ведет к главному меридиану». При лечении акупунктурой исходят из того, что определяют точки воздействия, находящиеся на меридианах, в которых нарушена нормальная циркуляция энергии *ци.* Поэтому здесь действует правило: «Выбирать точки исходя из меридиана, подвергшегося болезни». Например, при болях в желудке берут точку *цзу-санъ-ли,* то есть 36-ю точку меридиана желудка; при некоторых заболеваниях печени берут точку *ци-мэнъ* — 14-ю точку меридиана печени и так далее. Учение о меридианах также является основой лечения с применением точечного массажа.

Итак, меридиан выполняет следующие функции: управляет потоком крови и жизненной энергии *ци,* осуществляет гармонию *инь* и *ян,* оживляет мышцы и кости, облегчает работу суставов. Он служит для передачи энергии от внутреннего органа к покрову тела, благодаря чему сигналы болезни внутренних органов достигают поверхности тела.

Значение меридианов в китайской медицине трудно переоценить. G. Bachmann (1961) отмечал, что систему меридианов и их взаимодействие следует считать самым большим достижением по сравнению с открытием отдельных точек. В трактате «Хуан-ди нэй цзин» в главе о меридианах говорится: «Назначение каналов в том, что, с одной стороны, они отражают нормальную физиологическую функцию и патологические изменения в организме, а с другой — по ним можно судить о его жизнеспособности, определять любую болезнь, нормализовать соотношение полноты и пустоты, использовать их как руководство в лечебной практике, поэтому каналы нельзя не знать». В заключение этого раздела мы приведем разные обозначения меридианов, из которых наиболее

распространенной считается французская система (табл. 10).

Таблица 10

Названия и индексы меридианов, принятые в различных странах

Обозначение меридианов*	Название меридиана и его буквенное обозначение (индекс)									
	русское		китайское		французское**		немецкое		английское	
I	легких		шоу-тай-инь-фэй-цзин		Poumons	P	Lungen	LU	Lungs	LU
II	толстой кишки		шоу-яц-мин-да-чан-цзин		Gros intestin	GI	Dickdarm	Di	Lange Intestine	LI
III	желудка		цзу-ян-мин-вэй-цзин		Estomac	E	Magen	M	Stomach	St
IV	селезенки — поджелудочной железы		цзу-тай-инь-пи-цзин		Rate—pancreas	RP	Milz-Pankreas	MP	Spleer	SP
V	сердца		шао-инь-синь-цзин		Coeur	C	Herz	H	Heart	Ht
VI	тонкой кишки		шоу-тай-ян-сяо-чан-цзин		Intestine grele	IG	Dündarm	Dü	Small-Intestine	SI
VII	мочевого пузыря		цзу-тай-ян-пан-гуань-цзин		Vessie	V	Blasen	B	Bladder	Bl
VIII	почек		цзу-шао-инь-шэнь-цзин		Reins	R	Nieren	N	Kidney	K
IX	перикарда		шоу-цзюе-инь-синь-бао-ло-цзин		Maitre du coeur	MC	Kreislauf	KS	Heart-Constrictor (Pericardium)	HC
X	трех обогревателей		шоу-шао-ян-сань-цзяо-цзин		Trois rechaufeurs	TR	Drei-Erwärmer	3E	Three Heaters	TH
XI	желчного пузыря		цзу-шао-ян-дань-цзин		Vesicule biliaire	VB	Gallenblasen	G	Gall Bladder	GB
XII	печени		цзу-цзюе-инь-гань-цзин		Foire	F	Leber	Le	Liver	Liv
XIII	заднесрединный		ду-май		Vaisseau gouverneur (Tou-mo)	T (VG)	Gouverneurgefäß	GG (TM)	Governing Vessel	GV
XIV	переднесрединный		жэнь-май		Vaisseau de Conception (Jenn-mo)	J (VC)	Konzeptionsgefäß	Kg (JM)	Conception Vessel	CV

* Цифровой индекс дан по Д.М. Табеевой (1980).

** Французский индекс считается международным.

Физиологически активные зоны человеческого организма

Учение о меридианах и «жизненные» точки не исчерпывают все физиологически активные области на теле человека, известные китайской медицине. Внимание врачей Древнего Китая было обращено на кисти рук и стопы ног. При внимательном изучении системы меридианов нетрудно заметить, что все каналы имеют концевые активные точки на конечностях — ладонях и стопах и на голове. Именно в этих точках происходит перетекание энергии *ци* из меридиана одного органа в меридиан другого. Иными словами, на стопу, кисть, лицо, уши проецируются (отражаются) все внутренние органы *чжан* и *фу*. Области ладоней и подошв настолько важны, что в индо-тибетской медицине их рассматривают как самостоятельную чакру, через которую осуществляется обмен энергетической информацией с макрокосмосом. Эти области используются как для диагностики, так и для лечебного воздействия разными методиками, о которых речь пойдет ниже.

Современный человек все чаще лишает себя уникальной возможности находиться в гармонии с окружающим миром, блокируя энергетику своих меридианов, вызывая тем самым различные заболевания или поддерживая уже имеющиеся. Стопа является отдающим органом при энергообмене организма. Современный человек пренебрегает хождением босиком. Ношение обуви с годами приводит к изменению циркуляции крови в ногах, способствуя возникновению заболеваний. Самим естеством было предусмотрено воздействие разных раздражителей (неровностей почвы, камней, песка и т. д.) на подошву. Механическое воздействие на активные зоны стопы, а также напряжение мышц стимулируют деятельность внутренних органов, восстанавливают общий баланс энергии организма и его функций.

Области ладоней и особенно подошв по своим терапевтическим возможностям являются наиболее эффективными зонами для лечения внутренних болезней и патологических состояний при минимальных затратах времени и сил. Работы китайских и корейских авторов в последние несколько десятилетий о проекционных зонах внутренних органов на ладонях и подошвах дали сильный толчок развитию теоретических представлений, подтвержденных затем и экспериментальным путем, и клиническим опытом. Автором

выявлена возможность сочетания в единую систему нескольких разных представлений. В первую очередь, это предположение доктора Пак Джи Ву о соответствии пальцев кисти и стопы голове и конечностям человека и основанный на этом метод лечения — Су-Джок терапия; затем разработанные Ли Вэн Чжуем и Хэ Бауйем рефлекторные проекционные зоны и точки на ладони и подошве. И наконец, открытые автором энергетические зоны на ладони и подошве, адекватные точкам *дань-тянь* (см. рис. 8), то есть локализациям энергии *ци* в организме человека.

Анализ большого количества существующих схем дал нам основание предположить, что проекция эмбриона на ладонях и стопах не занимает одно и то же положение, но меняет его со временем в определенной последовательности. Соответственно перемещаются и рефлекторные зоны внутренних органов (каналов) в зависимости от времени суток, дня недели, месяца и года.

Автором также были разработаны принципы освобождения внутренней энергии. Ладони, подошвы и пальцы рук и ног рассматриваются согласно этих принципов как конечные или начальные зоны пяти энергетических каналов, соответствующих пяти первоэлементам по концепции *у сип* (рис. 30). Пальцы освобождают (излучают) или концентрируют энергию каналов легких, сердца, печени, почек, селезенки в зависимости от ее избытка или недостатка в организме человека. Смещение распределения первоэлементов и энергетических каналов по пальцам соответствует перемещению проекционных зон эмбриона.

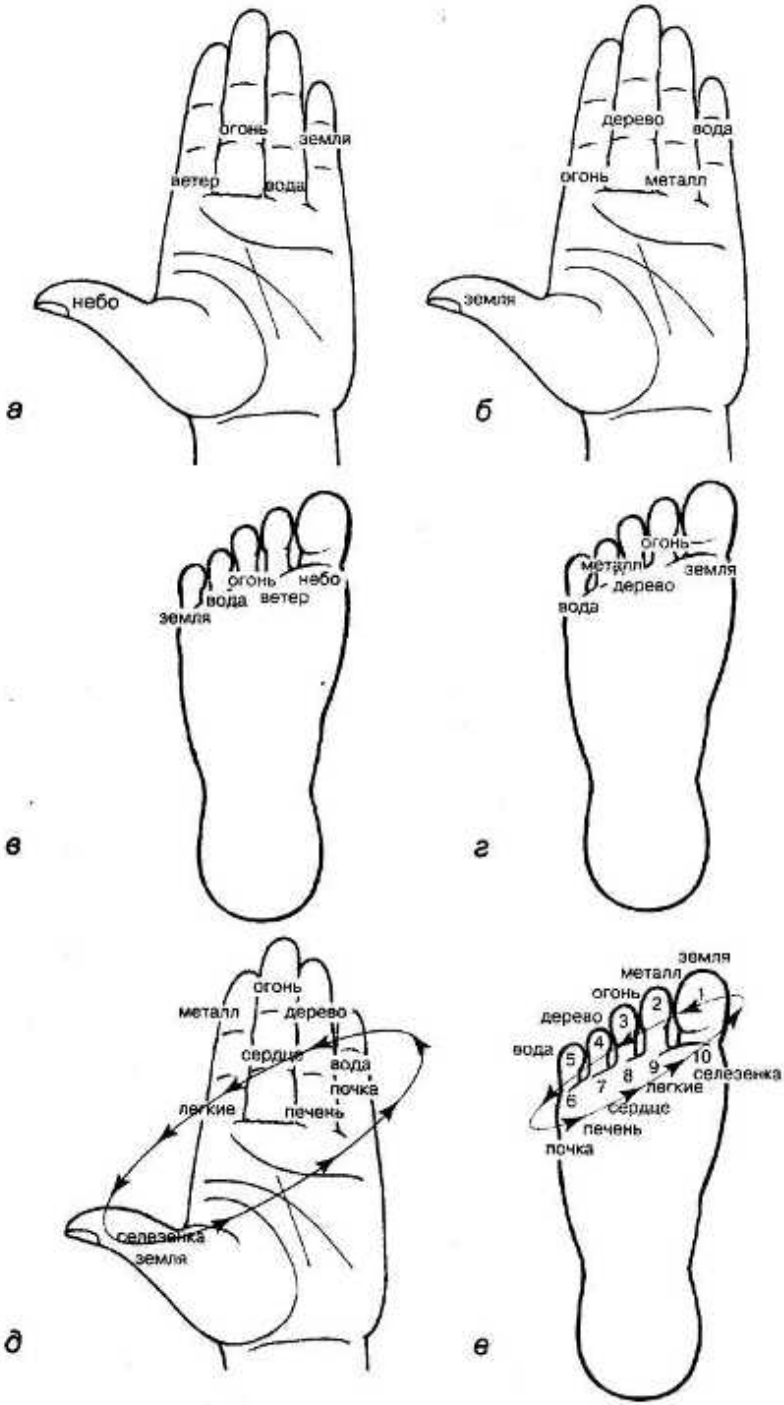


Рис. 30. Принципы освобождения внутренней энергии:
а, в — 1-й вариант (Тян Дан-Лоджун, Шанхай, 1989); *б, г* — 2-й принцип (Ван Чжиюань, Пекин, 1989); *д, е* — 3-й принцип (У ВэйСинь, 1994).

Это позволяет сделать вывод, что лечебное и профилактическое воздействие на ладони и стопы будет эффективно только при учете таковых изменений во времени. Эта временная зависимость эмпирически выявлена древнекитайской медициной как связь с годом, месяцем, днем недели и временем суток с интенсивностью циркуляции энергии *ци* по меридианам и с первоэлементами.

Причины возникновения болезней

Во взглядах на развитие болезней китайская медицина стоит особняком среди привычных европейским врачам представлений. Крепкая неразрывная связь человеческого организма со вселенной является тем пунктом, который оттеняет это различие. Равновесие и слаженность макрокосмоса повторяются и отражаются в микрокосмосе, в человеческом существе. Равновесие в последнем является результатом действия противоположных и однонаправленных процессов, которые обеспечивают его нормальную физиологическую работу. Преобладание или ослабление одной силы по отношению к другой ведет к нарушению этого динамического равновесия, внутреннего единства и цельности организма, которое приводит к болезни.

Любое воздействие, приводящее к нарушению равновесного соотношения *ян-* и *инь*-начал энергии *ци,* считается причиной болезни. Эти воздействия могут изменять *инь* или *ян* в сторону избытка одного из них или в сторону ослабления. И то, и другое нарушает гармонию *инь-ян.* Уже в трактате «Хуан-ди нэй цзин» было указано на существование двух видов причин, которые приводят к подобному нарушению, — внутренних и внешних. Болезни могут возникать от воздействия внешней вредоносной *ци* или изменения жизненной энергии *ци* организма. К внешним факторам относят такие, которые превосходят по силе воздействия защитную энергию здорового организма, а к внутренним — повреждение и ослабление самих защитных сил человека.

В китайской медицине существует понятие *чжэн* — сопротивляемость организма повреждающим факторам, которая в оценке состояния пациента играет большую роль. У здорового человека, у которого *ян* и *инь* находятся в равновесии, сопротивляемость *чжэн* так обильна, что даже если повреждающий фактор и проникает (то есть стремится нарушить равновесие *ян — инь),* он не может утвердиться в организме (организм восстанавливает равновесие *ян — инь).* В части «Су вэнь» трактата «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Если в теле есть сила сопротивляемости — *чжэн-ци,* внешнее нарушение не в состоянии причинить ему вред. <…>Там, откуда приходит нарушение, определенно имеет место пустота сопротивляемости». Сопротивляемость *чжэн* имеет большое значение и в процессе течения болезни.

Сопротивляемость *чжэн* зависит от статуса человека, его

конституции, питания, образа жизни. Природные характеристики человека определяются его наследственной *ци.* В книге «Лин шу» трактата «Хуан-ди нэй цзин» написано: «Есть сильные, есть нежные от рождения, есть слабые и крепкие, крупные и малые, икъ-типы и як-типы». Значение питания в китайской медицине ставится очень высоко, о чем будет сказано ниже в соответствующих разделах. Не менее серьезную роль отводят и образу жизни. Неуравновешенное питание, недостаток физической активности даже при сильной наследственной *ци* приводит к ее ослаблению и, в конечном итоге, к упадку сопротивляемости.

Что же касается самих повреждающих факторов, то о них в трактате «Хуан-ди нэй цзин» сказано так: «Возникновение ста разных болезней находится под воздействием ветра, дождя, жары, холода, влажности, радости или расстройства».

К *внешним повреждающим факторам* относят:

1) космическую энергию ветра, холода, жары, сырости и сухости, ослабляющую поверхностную защитную *ци* тела;

2) факторы, нарушающие целостность тела, — травмы;

3) «вредные тельца», вызывающие заразные болезни.

К *внутренним факторам* относят:

1) пищевые — грязная, вредная, холодная и тому подобная пища;

2) психологические — чрезмерные эмоции: сильная радость, гнев, ярость, страх, горе, тоска, заботы, различные страсти;[10]

3) повреждение внутренних органов: внутренний ветер, желчь и слизь, внутренний холод, внутренний огонь, внутренняя влажность, внутренняя сухость.

Теперь подробнее рассмотрим повреждающие факторы как причины заболеваний.

Ветер. Ветер бывает наружный и внутренний. *Наружный* ветер является проявлением климатического воздействия природного ветра, который встречается в любое время года. Это самое сильное и опасное патологическое начало, быстрее других воздействующее на организм. Можно даже сказать, что это основной вредоносный фактор, так как другие повреждающие начала, такие как холод, жара, сырость и сухость, могут преодолеть защитную энергию *ци* тела только с помощью ветра. В книге «Су вэнь» сказано: «Ветер является родоначальником ста болезней». Наружный ветер воздействует на человека извне. К болезням ветра относят многочисленные инфекционные болезни: грипп, простуда, ветряная оспа, ревматизмы разной этиологии и так далее. Появляются летучая головная боль, кашель, боль в горле, приступы потоотделения, озноб, выделения из носа и

другое.

На рис. 31 показаны «ключи здоровья», или «ворота ветров», внутренних органов человека. Это те входы, через которые могут проникать патологические факторы в организм. Эта схема используется для профилактики и лечения.

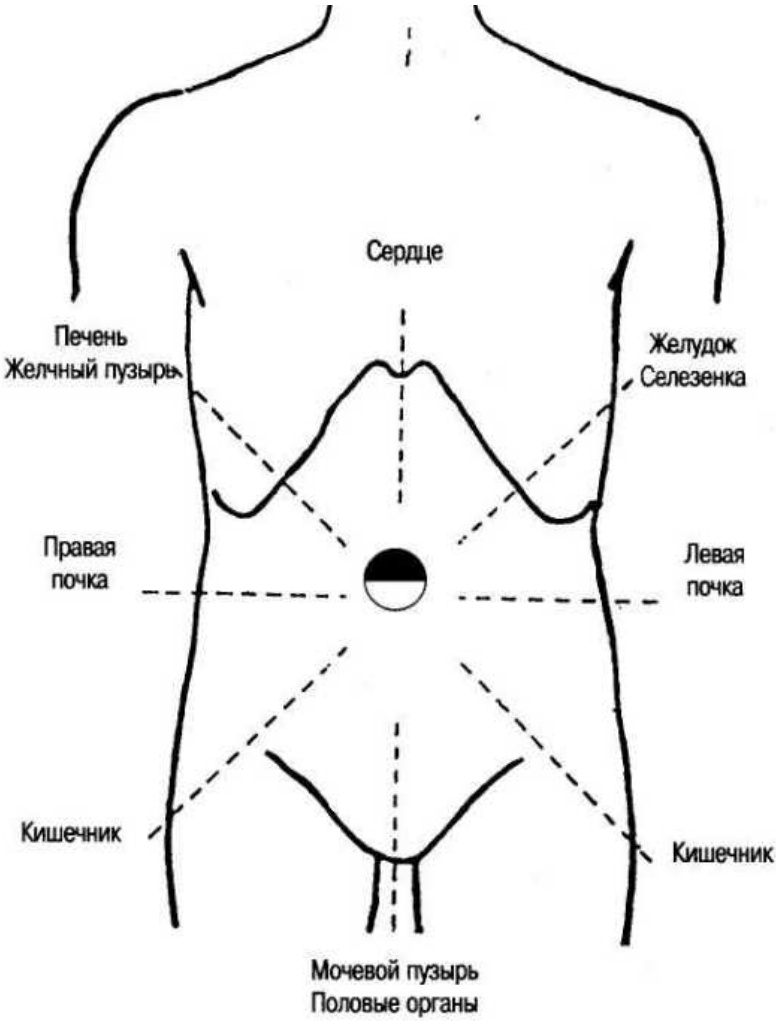


Рис. 31. «Ключи здоровья», или «ворота ветров» (темная часть кружка — перикард, светлая — три обогревателя).

Внутренний ветер возникает из-за нарушения функций печени — избыточное усиление начала *ян* печени, почек или недостатка крови (малокровие, потеря крови и др.). Основные симптомы: судороги, головокружение, закатывание глаз, односторонние параличи, дрожание конечностей, ригидность

мышц шеи, мелькание в глазах.

Болезни ветра бывают чаще всего весной, так как ветер является основным свойством погоды этого времени. Все нарушения, вызванные ветром, имеют характер *ян.* Свойства ветра— «изгонять» и «открывать», «подниматься вверх» и «распространяться» во все стороны, постоянно изменяться и постоянно двигаться. Все эти свойства характерны и для признаков заболеваний, вызываемых ветром. К ним относятся многочисленные ревматические состояния с их блуждающими изменчивыми болями, грипп с внезапно подскакивающей температурой, менингит с судорогами и подергиванием мышц и т. п.

Холод. Болезни холода возникают чаще зимой. Это нарушение типа *инь.* Различают наружный и внутренний холод. *Наружный* холод вызывается внешним воздействием холода. При проникновении холода в организм он нарушает *ян* селезенки, желудка, легких и почек. Уменьшение начала *ян* ухудшает функцию этих органов, и организм не может согревать конечности в достаточной степени из-за нарушения кровообращения и циркуляции *ци,* пищеварения и обмена воды. Холод вообще вызывает замедление, застойные явления круговорота *ци* и соков организма, плохую проходимость каналов и сосудов. В книге «Су вэнь» трактата «Хуанди нэй цзин» сказано: «Нарушения от холода, холодная погода проникает в меридианы, застревает в них, вызывая застой. Если холод находится вне сосудов, в качестве "гостя", то уменьшается количество крови. Если же холод находится в сосудах, то происходит остановка *ци* и возникают боли». Он имеет свойства «тянуть» и «сжимать».

К болезням холода относят переохлаждение, простуду, инфекционные лихорадочные болезни и так далее. Основные симптомы: повышение или понижение температуры, лихорадка, чувствительность к холоду, снижение способности к потоотделению, холодные конечности, постоянная болезненность определенных участкоЁ тела, головные боли, заложенность носа, кашель, одышка, рвота, понос, боли в суставах и так далее. *Внутренний* холод возникает вследствие пустоты *ян* в организме. Появляются чувствительность к холоду, боли в груди и спине, кашель, одышка, поносы, вздутие живота, боли в желудке, отсутствие аппетита, учащенное или редкое мочеиспускание, боли в пояснице, у мужчин импотенция, у женщин — прозрачные жидкие выделения и другое.

Жар. Болезни жара возникают чаще всего летом. Жар — нарушение, носящее характер *ян;* его производное — зной. Это болезненное состояние, являющееся следствием воздействия на

пациента летней жары. Симптомами его являются лихорадящий жар, обильное потоотделение, состояние возбуждения, сильная жажда, сухость во рту, одышка, общая слабость, пустой убыстренный пульс, головокружение. При тепловом ударе жар проникает в глубь организма. В легком случае появляются головные боли, рвота; в тяжелом случае больной теряет сознание, лицо становится серым, появляются одышка, холодный пот, окоченение и похолодание конечностей и так далее. Свойства жара — «подниматься вверх» и «распространяться в стороны». Он поражает жизненную *ци* и соки организма. Жар часто проникает в организм в сочетании с другим поражающим началом — сыростью.

Понятие «огонь» и «жар» употребляются в китайской медицине часто как синонимы, так как между ними много общего. *Синдром огня* включает много симптомов зноя, но, тем не менее, есть различия. Огонь исходит изнутри тела. Речь идет о всевозможных воспалительных состояниях. Типичные проявления: повышенная температура, чувствительность к жаре, возбуждение, беспокойство, покраснение лица, глаз, желтый налет на языке, сухость во рту, красноватый цвет мочи, запор или понос, убыстренный пульс, кровавая рвота, кровотечение из носа, припухшая шея, красные нарывы, иногда высыпания на языке, образование пузырьков во рту, боли и опухание десен и другое.

Сырость. Вредная для человека сырость (влажность) может быть обусловлена погодными условиями. Болезни сырости чаще всего бывают в конце лета — начале осени. Это нарушение типа *инь* и поражает начало *ян* жизненной энергии *ци.* Сырость бывает наружная и внутренняя (влажность). *Наружная* сырость действует на человека извне. К болезням сырости относят нарушение функций (она подавляет *ян ци)* селезенки, ее транспортной способности. Ухудшается перемещение питательных веществ и соков организма, водная сырость застаивается в поверхностных слоях тела, появляются отеки. Если сырость проникает в кишечник, начинается понос. При этом возникают следующие симптомы: чувствительность к холоду, повышенные температура и потоотделение, боли в голове и теле, чувство переполнения в груди, отсутствие жажды, жидкий, белый, скользкий налет на языке, слабый, поверхностный, медленный и мягкий пульс. При тяжелых состояниях появляются тяжесть и боль в конечностях, опухание рук и ног, чувство онемения в мышцах.

Внутренняя сырость (влажность) вызывается в большинстве случаев поражением селезенки. Ее характеризуют следующие клинические проявления: уменьшение мочеиспускания, липкий налет на языке, слабый и поверхностный пульс, чувство

переполнения и давления в груди, иногда возникают головокружение, мелькание в глазах, жажда, потеря аппетита, клейкость во рту, привкус сладкого, опухание ног, мутная моча, у женщин появляются выделения.

Сырость характеризуется липкостью, тяжестью и замутненностью.

Сухость является преобладающим погодным фактором лета и осени. Это нарушение типа *инь.* Сухость поражает соки организма, их количество уменьшается. Различают наружную и внутреннюю сухость. *Наружная* сухость проникает вглубь организма чаще всего через рот и нос. Появляются повышенная температура, чувствительность к холоду, головная боль, не сопровождающаяся повышенным потоотделением, сухость во рту, сухая кожа, кашель без мокроты или с небольшим количеством мокроты, тонкий, белый, сухой налет на языке, покраснение кончика языка и его боковых сторон, боли в спине и другое.

Внутренняя сухость вызывается, преимущественно, повышенной температурой из-за инфекционных болезней, причем наносится ущерб сокам организма. Такое состояние может возникнуть, например, в результате продолжительной болезни, при интенсивном потоотделении, поносах, при употреблении большого количества медикаментов, нарушении процесса пищеварения или в результате застоя крови. Клинические симптомы: сильная жажда, сухая и потрескавшаяся кожа, лишенные блеска волосы, запоры, сухой язык, худоба, малое количество слюны, тонкий, неравномерный пульс и так далее.

Другие нарушения. Как мы уже упоминали, к внутренним факторам заболеваний относят неправильное питание — нерегулярное, недостаточное, избыточное, загрязненность пищи, однообразное питание. Чрезмерная усталость и физическое истощение также наносят ущерб здоровью, растрачивается и ослабевает *ци* селезенки. При этом возникают следующие симптомы: уменьшение активного начала *ци,* бессилие, слабость в руках и ногах, нежелание говорить, одышка при движении, общая разбитость. Недостаток физической активности, отсутствие какой-либо деятельности приводят к застою *ци* и крови. Чрезмерная половая активность также вредит организму и ослабляет наследственную *ци* почек, которая является основой защитных сил организма. В результате возникают боли в спине, общая слабость, головокружение, шум в ушах, у мужчин импотенция, у женщин нарушения менструаций, — то есть наступает половое истощение.

Влияния или изменения психического характера, вызывающие у человека радость, гнев, горе, печаль, страх и тому

подобные чувства, объединяются под общим понятием «семи чувств». Когда одно из этих чувств чрезмерно усиливается или сохраняется в течение длительного времени, происходит нарушение психики человека. Если при этом еще происходит нарушение равновесия между началами *инь* и *ян,* наносится ущерб жизненной *ци,* а также нарушаются функции органов и циркуляция меридианов, то создаются условия для возникновения заболеваний. В книге «Су вэнь» сказано: «Ярость ранит печень, радость ранит сердце, раздумья ранят селезенку, тоска ранит легкие, страх ранит почки». Психическое возбуждение наносит вред внутренним органам, нарушая циркуляцию *ци,* и наоборот, оно может возникать вследствие нарушения нормальных функций внутренних органов. В неблагоприятных случаях этот порочный круг должен быть разорван путем выбора правильного лечения.

Подытоживая данный раздел, можно сказать, что согласно воззрениям традиционной китайской медицины причина любой болезни состоит в повреждающем факторе (внешнем или внутреннем), характер которого имеет *инь*- или ян-начало.

Одной из основ патофизиологических представлений китайских врачей с древнейших времен был постулат об отражении патологических изменений во внутренних органах на поверхности тела человека. Это воззрение основывается на том главном представлении, что циркулирующая энергия *ци* движется от органа по меридиану к поверхности и по поверхности тела. Заболевание, возникшее в какой-либо части тела, обязательно сказывается на всем организме и на его коже.

Всякий патологический процесс у человека нами рассматривается как взаимное противоборство болезнетворного начала с защитными силами организма. Во время этого процесса происходит перерождение жизненной *ци* в возмущающую энергию, которая вносит в отношения между органами и системами организма хаос и беспорядок. Сбивается равновесие *инь* и *ян,* начинает преобладать одно из этих начал, нарушается свободная циркуляция *ци* по основным каналам.

Основной нозологической формой в китайской медицине является определение нарушения здоровья, которое по сложившейся в литературе традиции передают термином «синдром». Чтобы не вводить читателя в заблуждение, необходимо уточнить, что понятие «синдром» в китайской медицине не соответствует привычному для западной медицины термину. В последнем случае синдром означает комплекс или набор симптомов, типичных для определенного патологического состояния и объединенных одним патогенезом; реже им

обозначают какую-либо самостоятельную нозологическую единицу (болезнь). Традиционная китайская медицина изучает и учитывает изменения только целостного организма, поэтому понятие «синдром» многозначно и включает представление:

— о причине и тяжести патологического процесса;
— о локализации процесса;
— о патогенном начале;
— о реакции защитных сил организма;
— об оценке общего состояния больного.

Классификация синдромов заболеваний в китайской медицине

С древних времен в китайской медицине все заболевания определяются по восьми категориям, объединенным в пары:

1) «наружное — внутреннее» — относится к оценке глубины и тяжести заболевания; в начале недуга возмущающая энергия *ци* локализуется на поверхности тела — на коже, в ее порах, в волосах, в поверхностных меридианах, тогда заболевание наружное — *ян;* при слабости защитной *ци* организма нарушение проникает по меридианам к плотным и полым органам, — заболевание становится внутренним — *инь;*

2) «холод — жар» — обозначает природу болезни, при этом холод — *инь,* жар — *ян;*

3) «пустота — полнота» характеризует силу вредоносных факторов и защитной *ци* организма, соотношение этих сил, при этом пустота — *инь,* полнота — *ян;*

4) *«инь*—як» определяет характер болезни.

Согласно древним философским основам, главным из этих принципов является принцип *инь — ян.*

Синдром инь возникает при ослаблении защитных сил организма из-за хронических болезней; проникшего внутрь патогенного начала, повредившего пять органов *чжан;* синдром *инь,* чаще всего, возникает в пожилом и старческом возрасте. При этом синдроме происходит ослабление функций внутренних органов; всегда имеет место пустота *ян* и полнота *инь.* Главными симптомами *инь* являются: боязнь холода без повышения температуры тела, холодные руки и ноги, укороченное дыхание, чувство постоянной усталости (не связанное с работой) и тому подобное.

Синдром *ян* возникает в тех случаях, когда внешнее болезнетворное начало сильно, но и защитные силы организма еще не ослаблены. Синдрому *ян* свойственны такие признаки: жар в теле с повышенной температурой, нервозность, сухость во рту, потребность в холодном питье, охлаждении головы, краснота глаз и щек и так далее. При этом всегда имеет место пустота инь-начала энергии *ци* и полнота *ян.*

Синдромы *инь:* внутренний, холода, пустоты; синдромы *ян:* наружный, жара, полноты. Ниже мы перечислим признаки этих основных синдромов.

Внутренний синдром: характеризуется проникновением болезнетворного начала внутрь и поражением внутренних

органов; ему соответствует разнообразная симптоматика болезненных состояний внутренних органов, которая диагностируется по синдромам, свойственным патологическим процессам в органе; пульс нежный, слабый.

Синдром холода: бледное лицо, холодные кисти и стопы, отсутствие жажды, потребность в горячей пище, обильная прозрачная моча, жидкий кал, предпочтение теплу, боязнь холода; пульс глубокий, медленный.

Синдром пустоты: постоянная общая слабость и вялость, бледное лицо, раздражительная слабость, худоба, одышка, учащенные сокращения сердца, потливость, слабый голос, короткое дыхание; пульс тонкий, слабый.

Наружный синдром: лихорадка с высокой температурой, непереносимость ветра и холодной погоды, головная боль, боли во всем теле; пульс поверхностный.

Синдром жара: лицо розовое, горячие кисти и стопы, жажда, сухость во рту, скудное выделение темной или красной мочи, сухой и твердый кал или содержащий кровь понос; пульс поверхностный, быстрый.

Синдром полноты: возбуждение, учащенное дыхание, громкий голос, чувство тяжести в груди, вздутие живота и боли в животе, дискомфорт при нажатии и массировании больной области, боль при мочеиспускании, запор; пульс напряженный, полный, сильный.

Все восемь основных синдромов взаимосвязаны и неоднозначны, они представляют собой единое целое при диагностике болезненного состояния. При необходимости установления того или иного синдрома, например различия внутреннего или поверхностного синдромов, их нужно соотносить с синдромами холода и жара, пустоты и полноты (например, синдром поверхностного холода, поверхностного жара и тому подобное); также во взаимосвязи рассматриваются и другие из этих синдромов.

Каждая пара основных синдромов может превращаться в свою противоположность; поверхностный синдром — во внутренний, синдром пустоты — в синдром полноты и так далее. Еще нужно учитывать и ложные симптомы, которые могут появиться в критическую стадию болезни.

На каждой стадии болезни внутри каждой из противоположных пар синдромов может возникать связь или смещение симптомов. Болезненное состояние может быть выражено разнообразными симптомами, так как функции органов различны.

Методы лечения

Исходя из оригинальной физиологии человеческого организма, китайская медицина главную цель лечения видела в нормальной и беспрепятственной циркуляции энергии *ци.* Восстановить нарушенную циркуляцию возможно, и для этого существуют многочисленные методики. Более опасным является истощение, недостаток энергии *ци,* которую восстановить значительно сложнее. Поэтому надо всемерно сохранять уровень *ци* и начинать лечение как можно раньше, пока не истощены защитная и наследственная *ци* организма человека и патологическое начало не проникло с поверхности тела во внутренние органы.

Одним из основных принципов лечения древней восточной медицины, кроме рассмотренных выше концепций *инь — ян, у син* и др., является правило *бу — се,* или буквально «прибавить — отнять». Термин «бу» в более полном смысле означает восполнить, возбудить, тонизировать; термин «се» — выпустить, тормозить, седатировать, успокаивать, рассеять. Исходя из принципа «лечение должно идти от противного», при ян-синдроме (полнота) следует проводить *се* — воздействовать успокаивающе, при инь-синдроме (пустота) необходимо *бу* — возбуждать. Поэтому при патологии, сопровождающейся понижением функции (недостаточностью энергии *ци* в меридиане), следует проводить *бу,* т. е. тонизировать, прибавить энергию, оказать возбуждающее действие. При патологии с повышенной функцией (избытке энергии *ци* в меридиане) нужно проводить *се,* т. е. рассеять энергию, оказать тормозящее действие. В западной литературе по китайской медицине эти два рода действия обозначаются терминами «возбуждение» и «торможение». Это основное правило применяется во всех методах лечения.

Большим преимуществом китайской медицины является синдромаль-ная диагностика, которая позволяет легко и быстро определить необходимые методы лечения. В самой формулировке синдромов как бы заложены и пути лечения. Главные усилия врача должны быть направлены на помощь организму, на восстановление его защитных сил, — то есть на устранение причины болезни. Там, где защитная *ци* в достатке, патогенное начало изгоняется и не может повредить функциям органов. В первую очередь, это относится к синдромам пустоты.

При установлении характера синдрома *ян* для лечения надо привлекать *инь,* при характере *инь* — привлекать *ян.* Когда

установлено, в каком меридиане образовалась пустота (недостаток) или полнота (избыток) энергии *ци,* согласно концепции *у син* можно установить пути приведения баланса *ян* и *инь* энергии в равновесие, переведения *ци* из меридиана с ее избытком в меридиан с недостатком *ци.* При этом надо учитывать подъемы и падения интенсивности энергии *ци* в меридианах разных органов в течение суток, а также месяца и года. Во всяком случае, можно воздействовать как прямо, так и косвенно. Например, можно прямо стимулировать *(бу)* или тормозить *(се)* необходимый меридиан в часы подъема или спада интенсивности энергии *ци.* В случае каких-либо затруднений использования прямого пути воздействия проводят *бу* (возбуждают) инь-меридиан в часы максимального подъема энергии *ци,* что ведет к *се* (подавлению) противоположного як-меридиана. Такими противостоящими по времени спадов и подъемов циркуляции *ци* меридианами являются следующие пары:

— инь-канал легких — як-канал мочевого пузыря;

— инь-канал почек — як-канал толстой кишки;

— инь-канал перикарда — ян-канал желудка;

— инь-канал печени — ян-канал тонкой кишки;

— инь-канал сердца — як-канал желчного пузыря;

— инь-канал селезенки — поджелудочной железы — ян-канал трех обогревателей.

Ниже мы кратко рассмотрим основные методы лечения китайской медицины.

Лечение питанием. Болезнь рассматривалась древними врачами как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей как в самом организме, так и между организмом человека и природой. Одна из самых существенных связей человека с окружающим миром — это пища. С незапамятных времен врачи заметили, что оттого, насколько сбалансированно питание человека, зависит его здоровье. Лечение питанием, или диетотерапия, стала одним из древнейших методов исцеления. Это справедливо относится не только к китайской или восточной медицине, но и к европейской, так как известно утверждение ее основоположника древнегреческого врача Гиппократа: «Лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством». Разумное отношение к выбору пищи, благожелательный настрой в процессах приготовления и потребления — залог профилактики заболеваний и успешного излечения при помощи пищи.

Цигун-терапия — китайская лечебная гимнастика, универсальный метод лечения, который позволяет человеку избавиться от многих болезней и достичь гармонии духа и тела.

Эта гимнастика служит не только для защиты и охраны тела, но позволяет активизировать все внутренние ресурсы человеческого организма. С помощью медленных, плавных движений, концентрации внимания и определенных приемов дыхания осуществляется регуляция внешней и внутренней энергии *ци* и ее преобразование. В итоге происходит восстановление биоэнергетического потенциала человека и повышение энергоресурсов его организма.

Вакуум-терапия — древний метод лечения, доступный в применении, безопасный в эксплуатации и эффективный в лечении. Принцип вакуум-терапии основан на воздействии вакуумными банками различной величины и объема на биологически активные точки и зоны организма. Это повышает иммунитет, нормализует капиллярный кровоток, тканевое дыхание и способствует стимуляции выделительной системы. Широкое внедрение метода вакуум-терапии в лечебную практику и применение его в быту мы считаем доступным и экономически выгодным способом лечения, необходимым в наше время.

Один из эффективных лечебных методов, используемых в китайской медицине, — это специфический вид массажа — *туйна,* самый древний способ лечения руками. Он используется не только с профилактической целью предотвращения заболевания, но, главным образом, для оказания больным реанимационной помощи там, где медикаментозные средства бессильны. Этот метод массажа представляет собой механическое воздействие на организм человека, которое вызывает деформацию кожи и изменяет напряжение мышц. Занятия восточным массажем *туйна* учат перераспределять жизненную энергию, приводя в сбалансированное состояние *инь* и *ян,* увеличивают физические и интеллектуальные возможности человека. Этот метод прекрасно сочетается с другими видами китайской терапии.

Фитотерапия, как и другие древние методы лечения, опирается на основные теоретические положения китайской медицины. Интерес к травам и другому растительному лекарственному сырью возрос особенно в последнее время из-за развития побочного действия и аллергических реакций при использовании химиопрепаратов. При выборе конкретного рецепта для лечения тех или иных симптомов и синдромов болезней необходимо учитывать особенности и характеристику растения (теплота, холод, вкус, цвет), которые являются выражением иньского или янского характера: инь-болезни лечат ян-травами, ян-болезни — инь-растениями.

Один из древних китайских методов лечения —

металлотерапия. Если иглорефлексотерапия достаточно давно известна и довольно широко применяется в России и Европе, то этот метод делает у нас первые шаги. Он приводит к восстановлению общего баланса энергии организма и исчезновению симптомов патологического процесса. Область стопы является наиболее эффективной зоной для лечения внутренних болезней и патологических состояний с помощью металлов. Аппликация металлов на стопу и на другие активные зоны тела может служить как самостоятельным методом лечения, так и великолепно дополнить другие приемы восточной медицины. Важным его преимуществом является сокращение объема медикаментозной терапии, что ведет к уменьшению побочных явлений. Это достигается за счет дешевых и нетрудоемких средств физического воздействия, не требующих сложного оборудования. Автор, имея опыт лечения пациентов с европейским менталитетом, рассматривает этот метод как универсальный.

Традиционная восточная рефлексотерапия является симптоматическим (синдромальным) методом, при котором лечение направлено, прежде всего, на нормализацию нарушенных функций заболевшего органа; при этом главным является обеспечение гармонии энергии в организме и стимуляция защитных сил.

Метод лечения заболеваний с использованием активных точек на меридианах называется *акупунктура,* или *иглорефлексотерапия.* Она, как немедикаментозный метод лечения, особенно показана больным с проявлениями аллергии и непереносимости лекарственных средств. Иглоукалывание нормализует функции нервной системы (как центральной, так и вегетативной): отмечается успокоение, нормализация тонуса и функций органов, обмена веществ (в том числе нормализация веса тела), повышение сопротивляемости организма к инфекционным и другим заболеваниям, а также приведение в норму функций других систем.

Иглоукалывание является методом, не имеющим прямых противопоказаний, однако древние врачи указывали на необходимость тщательного изучения локализации точек и их функций, умения определять состояние больного, правильно применять лечение. Недаром искусством иглоукалывания овладевали годами, и врач, обладающий им в совершенстве, считается великим врачом.

Возбуждение (тонизирование) как метод воздействия на точки соответствует слабому раздражению, а торможение (седатирование) — сильному. Каждый из этих методов

воздействия имеет два варианта, соответствующие большей или меньшей силе раздражения. При первом варианте возбуждающего метода укол делают поверхностно (0,3–0,6 см), наносят его быстро, интенсивно, иглу извлекают через 0,5–2 мин. При втором варианте возбуждающего метода иглу вводят также поверхностно и без дополнительного раздражения, оставляют на 3–6 мин.

При первом варианте седативного метода укол глубокий с медленными вращательными движениями; предусмотренные ощущения должны нарастать постепенно с большой зоной иррадиации, иглу оставляют в тканях на 20–40 мин и более. При втором варианте седативного метода манипуляции иглой должны быть более мягкими, предусмотренные ощущения более слабыми, иглу оставляют в тканях на 10–20 мин. Однако эти рекомендации условны, поскольку одинаковое по силе раздражение может оказывать слишком сильные ощущения для одного пациента и слишком слабые для другого, — в зависимости от того, на какой характер болезни и на какого больного оказывается воздействие.; К принципам древневосточной терапии также относятся лечение одной и той же болезни разными методами или разных болезней одним методом; лечение с учетом индивидуальных особенностей больного. Обязательным требованием был строго индивидуальный подход при назначении лечения.

В случаях оказания срочной медицинской помощи врач, в первую очередь, воздействует на внешние симптомы, а затем на причину болезни. В терапии хронических болезней сначала воздействуют на причину — орган с нарушенной функцией, а затем на внешние симптомы. Однако в период болезни, особенно хронической, внешние симптомы и причина могут переходить одна в другую (соответственно превращениям *ян* и *инь),* поэтому врач должен наблюдать за течением болезни, эффектом лечебных воздействий и выявлять возникающие противоречия болезни. *t-*. Главным в терапии является необходимость регулирования энергий *инь — ян.* Так, при возникновении болезненного состояния (синдрома) *ян* следует для лечения «привлекать *инь»,* а при синдроме *инь* — «привлекать як». Лечение выглядит так. При синдроме жара *(ян-же),* который наносит вред жидкости организма *(инъ-е),* необходимо «подвергнуть жар охлаждению», а при синдроме холода *(инъ-ханъ),* который наносит вред *ян-ци,* нужно «подвергнуть холод разогреванию», т. е. применить правило *бу — се.* -4 При оценке влияния рефлексотерапии автор пришел к выводу, что главным в выборе эффективности способа воздействия является не выбор метода (массаж, прижигание, иглы), а точное определение нужных активных точек, которые являются своего рода преобразователями — «кодом»,

запускающим и организующим целый комплекс ответных реакций, направленных на обезболивание и восстановление функциональных систем организма. Раздражение же должно быть достаточным для воздействия на точки и зоны, но не чрезмерным, чтобы не вызвать перенапряжения и обратной реакции.

Следует иметь в виду, что при беременности из всех вышеперечисленных методов лечения можно использовать только фитотерапию, диетотерапию, металлотерапию и акупунктуру. Восточные лечебные гимнастики (например, цыгг/к-терапию) следует использовать с большой осторожностью. В каждом конкретном случае необходима консультация специалиста.

Для полноты картины использования разных методов китайской медицины надо добавить, что прямыми противопоказаниями для их применения являются: острые лихорадочные заболевания неясной этиологии; алкогольное или наркотическое опьянение; острые инфекционные заболевания. Относительными противопоказаниями можно считать непринятие больным лечебной процедуры или отрицательное отношение к личности врача, а также грудной и старческий возрасты.

При любых методах лечения успех в большой степени зависит от контакта между врачом и больным, поскольку болезненные изменения (синдромы) происходят в самом пациенте, а врач оказывает воздействие лишь с «поверхности». В китайской медицине считается, что пациент не должен быть пассивным наблюдателем процесса своей болезни и стараний врача, но активно ему помогать, соблюдая его рекомендации и рациональный режим, правильно, то есть спокойно и рассудительно, реагируя на любые, иногда и тяжкие, проявления болезни, выказывая волю и стремление к выздоровлению.

Профилактика заболеваний всегда была основным направлением китайской медицины. На основе тысячелетнего опыта было установлено, что каждый человек имеет склонность к некоторым заболеваниям, определяемым в зависимости от времени его рождения, а в традиционных понятиях — от созвездия, под которым он родился. Это вовсе не значит, что у данного человека обязательно будут патологические процессы указанных в этой таблице систем или органов. Многовековыми наблюдениями была выявлена закономерность, позволяющая считать вышеприведенные органы «слабым звеном» в организме, в большей степени, чем другие, подверженным болезням.

Целостность подхода китайской медицины проявляется в стремлении воздействовать на организм человека наиболее комплексным способом, учитывая как можно большее количество связей. Важное принципиальное отличие в том, что современная

научная медицина, исследуя и анализируя, выясняет глубинные нарушения обмена веществ, воспроизводства клеток, состояния тканей и органов, крови, лимфы. Обнаруженные патологические изменения врачи стараются исправить на том же уровне, на котором они были обнаружены: молекулярном, гормональном, тканевом, биохимических реакций, избытка или недостатка жизненно необходимых веществ и т. д.

В традиционной восточной медицине уровень воздействия совсем иной. Пользуясь образами и понятиями по большей части непривычными и даже считающимися ненаучными и несерьезными для современной европейской медицины, диагноз и лечение в восточной медицине характеризуются системным уровнем и целостным подходом. Лечение строится так, чтобы воздействие шло на многих уровнях: биохимическом, клеточном, тканевом, органном, организменном и душевном (психологическом).

Глава 9. Древние традиции китайской медицины приготовления и использования лечебного чая

Правила приготовления лечебных сборов

Магия чайной церемонии для многих до сих пор является тайной. Чаепитие само по себе церемониально, но чайная церемония — высшее искусство. Каждый сорт чая имеет свойственный только ему нюанс энергии ци. И только посвященный может донести до участников чайного таинства все тонкости волшебного напитка.

У ВэйСинь

Издавна на Востоке, а теперь и на Западе чай славится как целебное средство, но в Европе склонность медицины к химиотерапии и патентованным средствам сдерживает применение чаетерапии. В прошлом люди были гораздо ближе к природе, отличались большой наблюдательностью. Именно это помогало им подмечать и использовать на практике целебные свойства растений, которые применялись для приготовления различных настоев лекарственных чаев.

Существует немало растений, листья, цветы, плоды или корни которых обладают целым набором биологически активных веществ, а также приятным ароматом и колером. На Руси для приготовления целебного чая издавна использовались различные травы, ягоды, фрукты: кипрей (иван-чай), липа, мелисса, мята, черника, боярышник, клюква, брусника, земляника, малина, вишня, яблоня, шиповник, чабрец, рябина, черная смородина, слива, зверобой, душица, лимонник и другие.

Об этом слышали многие, но большинство заваривают просто высушенные листья. Между тем для приготовления лечебного чая — *чайного бальзама* — нужно иметь компоненты, которые прошли специальную обработку и приготовлены из сырья правильного времени сбора.

Чаетерапия — самый древний метод лечения, интерес к которому возрос особенно в последнее время. И это объяснимо. Человек, имея, как правило, не одно заболевание, а целый «букет» (причем хронических), принимает лекарственные препараты, действующие только на один или два симптома, причем их действие, как правило, имеет побочные эффекты. Это заставляет возвращаться к хорошо зарекомендовавшим себя методам

лечения. Один из них — лечение настоем или отваром чайного сбора — чайным бальзамом.

Листья чая содержат огромный спектр биологически активных веществ, благодаря чему обладают уникальными, целебными свойствами, которые проявляются при использовании их в различных лекарственных формах. Наиболее простыми в приготовлении являются настои и отвары чайных листьев. Чаще всего их используют просто как продукт питания.

Однако со времен первого знакомства с этим удивительным растением человечество сумело оценить силу его лечебного действия. В древнем Китае, где традиции фитотерапии имеют тысячелетнюю историю, подметили, что чай является той редкой разновидностью растений, которая способна сочетаться со многими другими видами флоры, становясь основой для приготовления целебных напитков. В состав лечебного чая обычно включалось несколько лекарственных растений, которые усиливали или дополняли действие друг друга, что позволяло оказывать воздействие сразу на несколько недугов. Их отличительной особенностью являлось отсутствие побочных, негативных воздействий. А проблема привыкания легко снималась достаточно широким выбором лекарственных растений, что позволяло заменять одни компоненты в сборе другими с аналогичным действием.

Целебными составляющими лекарственного чая являются биологически активные вещества (природные химические элементы) — алкалоиды, гликозиды, витамины, дубильные вещества, эфирные масла и др. Однако для того, чтобы они проявили в чае свои целительные свойства, существуют определенные правила его приготовления и приема. Как и другие традиционные методы лечения китайской народной медицины, они опираются на основные положения восточной медицины — правила *инь-ян, у син, бу-се.*

Для получения хорошего лечебного чайного напитка требуется выполнение ряда правил, которые относятся к качеству воды, ее температуре, дозировке сухого сырья, типу используемой посуды, процедуре приготовления.

Лучшей для заваривания считается мягкая вода, ее температура зависит от типа чая: для сильно- и среднеферментированных (черный и красный чай) используется вода, температура которой близка к точке кипения, для слабо- и неферментированных сортов (желтый, зеленый, белый чай) необходимо, чтобы температура воды не превышала 85–90 °С.

Дозировка сухого чайного сбора зависит от способа приготовления напитка, количества напитка, необходимого для

применения, и от поставленных лечебных или профилактических целей.

Лучшие сосуды для заваривания — керамические чайники красной глины, величина которых должна быть пропорциональна размеру чашек. Но чайниками пользовались не всегда. Так чай, который производили в средневековом Китае, в зависимости от его качества мог иметь вид порошка, листовой россыпи, спрессованных лепешек. Спрессованный в лепешки чай пользовался особым спросом вплоть до XIV в. Тогда чайников еще не было и чай засыпали в керамическую бутыль, где и заваривали. Затем, начиная с периода династии Мин (1368–1644), в быту китайцев стал больше распространяться листовой чай. Керамическую бутыль и деревянные чаши сменили чайник и невысокие плошки (позже чашечки) из красной глины.

В традиционной китайской медицине применяют два способа приготовления лечебных чаев — *жесткий и мягкий.* Жестким способом приготовления целебного чая следует считать отвар лекарственного сбора, мягким — настой.

Приготовление лечебного отвара. Готовят отвары в эмалированной или керамичаской посуде под закрытой крышкой. Используют жесткие части растений (корни, кору, стебли, ветки, шишки, семена), которые готовят отдельно. Сырье предварительно замачивают в холодной воде (дозировка: 2 столовые ложки лечебного сухого сбора на 400 мл воды) и настаивают 30 минут. На большом огне доводят до кипения, затем кипятят на маленьком огне под закрытой крышкой. При инь-синдромах (холода, пустоты, недостатка) применяют метод *бу:* отвар кипятят в течение 60 минут. При ян-синдромах (жара, полноты, избытка) применяют метод *се:* отвар кипятят в течение 30 минут. После кипячения отвар настаивают в течение получаса, затем соединяют с заваренным обычным способом зеленым (белым, желтым, черным) чаем, процеживают и принимают.

Приготовление лечебного настоя. Для приготовления настоя используют измельченные мягкие части растения (листья, цветы, лепестки, плоды, кожуру плодов, траву, почки) вместе с байховым чаем. Готовят настои в специальных чашках — гайванях. Они представляют собой пиалы с крышкой объемом 250 мл, которые имеют встроенную емкость, диаметр которой меньше диаметра верхнего края чашки, куда насыпают лекарственный сбор. Можно также использовать заварные керамические или фарфоровые чайники, имеющие встроенные емкости для заварки. В гайвань или чайник засыпают одну столовую ложку лекарственного сбора, заливают 200 мл кипятка. При инь-синдромах (холода, пустоты, недостатка) применяют метод *бу:* настой готовится в течение 5

минут. При ян-синдромах (жара, полноты, избытка) применяют метод *се:* настой готовится в течение 3 минут. Пьют лечебный чай в *тепло-горячем* виде *без сахара.*

Нельзя:

— накрывать чайник с заваркой утеплителями (настой не должен преть);

— ставить чайник с настоем на огонь;

— употреблять настой по прошествии нескольких часов или оставлять его на следующий день.

Вода. Вода является важным фактором, оказывающим непосредственное влияние на здоровье человека. Человеческий организм на 55–65 % состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в среднем 40 литров воды: из них 25 литров находится внутри клеток, а 15 — в составе внеклеточных жидкостей организма.

Постоянство внутренней среды организма — гомеостаз — одно из главных условий нормальной жизнедеятельности и во многом зависит от определенного содержания в нем воды. Организм строго регулирует ее количество в каждом органе и каждой ткани, так как вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы (ассимиляция, диссимиляция, осмос, диффузия и другие), лежащие в основе жизни. В процессе онтогенеза количество воды в теле снижается (например, в теле трехмесячного плода — 95 % воды, а у новорожденного ребенка — уже 70 %), а вместе с тем происходит понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Это является, по мнению многих ученых, одной из причин старения организма.

Каковы же биоэнергетические свойства воды?

Обычной природной воде, как и водным растворам и системам (коллоидам, гидрогелям и т. д.) организма человека, присуща способность перехода в различные информационно-энергетические состояния, что связано с особенностями ее строения (структуры).

Известно, что соединения с формулой H2O в природе вообще не существует. Вода морей и океанов, рек и озер имеет сложное, многомерное строение, приближающееся к структуре пентадодекаэдра. Еще более усложняется строение воды, принимающей вид многомерных соединений пен-тад о декаэдров, при ее фазовых переходах в лед и снег (вода, протекающая внутри узоров снежинок, напоминает кровеносную систему человека!).

Вода, содержащаяся в организме, также существенно отличается от привычного обывательского представления о ней.

Во-первых, это структурированная вода. В результате экспериментов обнаружилось, что в теснейшем контакте с биологическими молекулами вода находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти «ледяные» структуры воды являются «матрицей жизни». Более того, без них невозможна сама жизнь. Только их наличие дает возможность протекания важнейших для жизни биофизических и биохимических реакций (например, проведение энергии от места ее нахождения до места потребления в организме).

Во-вторых, структурированная вода (особенно вода, содержащаяся в живых организмах) обладает дисимметрией. Любая дисимметричная структура — источник свободной энергии.

В-третьих, природная, «живая» вода обладает «памятью» (биологической информацией), имеющей видовую специфичность, которая может транслироваться благодаря наличию водно-кристалических структур. Эта память настолько хорошо «записана», что ее можно стереть, лишь разрушив эту структуру (например, несколько раз прокипятив воду).

Вода наших клеток и организма болеет вместе с нами, переходя из нормального физиологического состояния в различные патологические, скажем, «опухолевые» состояния, и отличается от физико-химических характеристик нормальной воды, как опухолевая клетка отличается от здоровой. Поэтому правильное использование воды при приготовлении различных напитков, предъявление разумных требований к ее качеству и количеству — это необходимые условия для достижения желаемого лечебного или профилактического эффекта от применения лечебного чая.

Требования к воде для приготовления чая. Приготавливают чай для питья разными способами, однако основой этого напитка является вода. Еще на заре становления чаеводства и чаепития люди заметили, что вода в чайном напитке — не просто растворитель, а важный химический реагент.

Большое значение при приготовлении чая имеют *качество, температура и количество воды.* Не каждый открытый и даже подземный источник подходит для него. В древнем тибетском трактате «Чжуд-ши» сказано:

> Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной.
>
> Предыдущие в этом ряду лучше последующих.
>
> Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, «прохладна», «легка», подобна эликсиру.

Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что огонь ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви и болезни сердца.

Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша.

Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождают все болезни.

Автор одного из древнейших трактатов о чае (780 г.) Лу Юй советовал брать воду из горного потока, но ни в коем случае из водопада или бурлящей реки. Талая вода с вершин гор в пути обогащается кислородом и минеральными добавками. Речная вода, наряду с проточной, поступающей с ледниковых озер, считается водой среднего качества. Колодезная же вода относится к воде низшего качества, хуже которой разве что водопроводная, хлорированная.

В современном мире загрязнение источников воды стало мировой эпидемией. Увы, таковы неизбежные итоги цивилизации, последствия эпохи «большой химии». Качество воды беспокоит даже богатые водой регионы, например такие, как Санкт-Петербург. Остается надежда на артезианские и прочие природные, «незаправленные» и «несдобренные» химикатами источники, а также на различные системы очистки воды (водопроводные фильтры).

Вода разного состава по-разному влияет как на качественные признаки чая, так и на проявление им физиологических свойств. Для заварки чая необходимо использовать мягкую воду, которая не имеет какого-либо постороннего запаха и вкуса, иначе невозможно будет выявить действительное достоинство чая.

Практика показывает, что интенсивность окраски настоя и вкусовые свойства чая изменяются в зависимости от содержания в воде солей. Например, вода, которая содержит соли железа, придает настою черный цвет, что объясняется образованием соединений танина с железом; такой настой нехарактерен и в отношении вкуса. Вода же, содержащая соли кальция, дает слабый и менее экстрактивный настой.

Жесткая вода с избытком минеральных солей для чайного стола не годится, поэтому предпочтение нужно отдавать мягкой воде. Химики объясняют: в воде с повышенной жесткостью ионы кальция мешают переходу полезных веществ из чайного листа в настой, поэтому с увеличением жесткости воды ухудшаются качественные признаки чая (цвет настоя, аромат, вкус), его

свойства и физиологическая активность. Так, при жесткости воды 20° (7 мг-экв/л^ получается непригодный для потребления чай: настой мутный, аромат неприятный, вкус горьковатый. Вода с жесткостью 15° (5,3 мг-экв/л) дает более удовлетворительный цвет настоя, аромат и вкус, а вода, имеющая жесткость 10° (3,5 мг-экв/л), дает достаточно хороший настой, аромат и вкус — лучше, чем дистиллированная вода.

Вода, которая содержит углекислый магний, дает слабый настой, но не ухудшает вкусовых свойств чая. Присутствие в воде сернокислых солей металлов и нейтральные соли в определенных количествах обусловливают также слабый настой, но очень незначительно влияют на прозрачность настоя и на вкусовые свойства чая.

При добавлении в воду незначительного количества углекислого натрия (пищевой соды) окраска настоя чая усиливается почти в 4 раза по сравнению с заваркой чая дистиллированной водой, но при этом значительно ухудшаются вкусовые свойства.

Не менее важно при приготовлении чая использовать воду определенной температуры. В уже упомянутом медицинском трактате «Чжуд-ши» находим ее терапевтические характеристики:

> Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, головокружении, рвоте, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови и отравлениях.
>
> Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку…
>
> Охлажденный кипяток, не возбуждая слизи, удаляет желчь, но через день он становится как яд и возбуждает все пороки.

Как видно из приведенного отрывка, в лечебной практике используют холодную и горячую воду, а привычное слово «кипяток» можно трактовать по-разному.

При получении кипятка вода проходит известные три классические стадии кипения. Первая соответствует 80–85 °С, при которой «вода похожа на рыбьи глаза и потихонечку подает голос»; вторая имеет оптимальную температуру для заваривания чая — 85–95 °С и сравнима с «ключом, который бьет из пучины и как бы выносит с собой жемчуг»; вода в последней стадии кипения доходит до предела возможного и достигает температуры 100 °С, напоминая «шторм, похожий на возмущение подымающихся вверх волн»; согласно восточной мудрости, это говорит о «постарении» жидкости и ее непригодности для питья.

Важно также следовать еще одному практическому совету — не использовать для заваривания чая воду повторного кипячения, так как при длительном кипении из воды вытесняются пузырьки воздуха, отчего уменьшается содержание в ней кислорода. Настой чая, заваренный такой водой, менее экстрактивный, что ухудшает его свойства, например аромат напитка. А он не только эстетический показатель: чем ароматнее чай, тем он полезнее.

Что касается количества воды, необходимое для приготовления чая, то об этом было сказано выше — в правилах приготовления лечебного отвара и настоя.

Дозировка целебных чаев. При проведении лечебно-профилактической терапии китайская медицина пользуется основными правилами — *инь-ян, у син, бу-се.* Это означает, что при инь-синдромах (холода, недостатка, пустоты) рекомендуется тонизировать организм, используя метод *бу,* то есть принимать 200 мл настоя или **100** мл отвара согласно биологическим часам; при як-синдромах (жара, избытка, полноты) организм необходимо седатировать, используя метод *се,* то есть принимать **100** мл настоя или 50 мл отвара согласно биологическим часам. Курс лечения (минимальный) методом *бу* — 14 дней, методом *се* — 7 дней.

Временные параметры применения целебных чаев. Лечебно-профилактические циклы. Древневосточными учеными в законах *у син* были раскрыты связь и взаимодействие пяти первоэлементов и внутренних органов человека. Связь внутренних органов с первоэлементами позволяет сделать вывод, что лечебное воздействие на энергетическую сеть человека будет эффективным только с учетом происходящих изменений в организме человека во времени. В древнекитайских трактатах эмпирически выявлена связь года, месяца, дня и часа с первоэлементами и с активностью соответствующих энергетических каналов (органов). Поэтому в целях наибольшей эффективности. воздействия методом чаетерапии рекомендуется следовать циклическому принципу лечения — применять правила дня, недели, месяца. В соответствии с лечебно-профилактическими циклами можно выбрать месяц, день и час наиболее благоприятного лечебного воздействия с целью устранения синдрома (симптома) заболевания.

Правило дня (биологические часы). Циркуляция *ци* в двенадцати постоянных каналах происходит за сутки, то есть за 24 часа *ци* проходит полный круг в организме человека, причем каждый меридиан имеет свое максимальное и минимальное напряжение *ци* в течение двух определенных часов (см. биологические часы в табл. 9 на стр. 166).

Терапевтическое воздействие на энергетические каналы наиболее эффективно во время максимальной активности меридиана (органа).

Правило недели — чжуо. Каждый день недели отвечает за работу определенных органов и систем организма, символизирует необходимые для него состояния. Терапевтическое воздействие на них показано в течение суток, особо эффективно — в часы максимальной активности меридианов.

Понедельник

Символ — «покой». Работа с эндокринной системой.

Большой палец — *инь-ян.* Здесь находятся проекционные точки селезенки, глаз и обоих полушарий головного мозга.

Тип чая — желтый; вкусовое ощущение — сладкий.

Максимальная активность энергии меридиана селезенки-поджелудоч-ной железы — 9-11 часов утра.

Вторник

Символ — «любовь» (гармония духа, души и тела). Работа с пищеварительной системой.

Указательный палец — *ян.* Здесь находятся проекционные точки толстой и тонкой кишки.

Тип чая — белый; вкусовые ощущения — острый, горький.

Максимальная активность энергии меридиана толстой кишки — 5–7 часов утра; меридиана тонкой кишки — 13–15 часов дня.

Среда

Символ — «сила, характер». Работа с иммунной системой.

Средний палец — *инь-ян.* Здесь находятся проекционные точки сердца и трех обогревателей, спинного и костного мозга.

Тип чая — красный; вкусовое ощущение — горький.

Максимальная активность энергии меридиана сердца — 11–13 часов дня; меридиана трех обогревателей — 21–23 часа вечера.

Четверг

Символ — «знание». Работа с дыхательной системой.

Безымянный палец — *инь.* Здесь находятся проекционные точки легких и печени.

Тип чая — зеленый; вкусовые ощущения — острый, кислый.

Максимальная активность энергии меридиана легких — 3–5 часов утра, меридиана печени — 1–3 часа ночи.

Пятница

Символ — «чистота». Работа с выделительной системой.

Мизинец — *инъ-ян.* Здесь находятся проекционные точки почек и мочевого пузыря.

Тип чая — черный; вкусовое ощущение — соленый.

Максимальная активность энергии меридиана почек — 17–19

часов вечера; меридиана мочевого пузыря — 15–17 часов дня.

Суббота

Символ — «милосердие». Работа с приобретенной энергией.

Левая ладонь. Здесь находятся зоны космической, духовной и питательной энергий (трех *данъ-тянь).*

Тип чая — красный, желтый, зеленый.

Рекомендуется работать с меридианом желчного пузыря, сердца и желудка.

Максимальная активность энергии меридиана желчного пузыря — 23 часа-1 час ночи; меридиана желудка — 7–9 часов утра; меридиана сердца — 11–13 часов дня

Состояние организма — результат работы над ним в течение прошедшей недели.

Воскресенье

Символ — «общение с Богом». Работа со зрелой кармой.

Правая ладонь. Здесь находятся зоны наследственной и жизненной энергий (двух *дань-тянь).*

Тип чая — белый, черный.

Рекомендуется работать с переднесрединным и заднесрединным меридианами, а также с меридианом перикарда.

Максимальная активность энергии меридиана перикарда — 19–21 час вечера; с переднесрединным и заднесрединным меридианами можно работать в течение всего времени суток.

Состояние организма — результат работы над ним в течение всей жизни.

Правило месяца — йюэ. Помесячный цикл воздействия на меридианы показан для лечения хронических заболеваний, так как продолжительное направленное действие на энергетические каналы позволяет хорошо справиться с затянувшейся болезнью. Соответствие меридианов месяцу желательного воздействия и типу рекомендуемого чая приведено в табл. 11.

Таблица 11

Соответствие меридианов месяцу лечения и типу рекомендуемого чая

Месяц	Меридиан	Тип чая
январь	легких, желчного пузыря	белый, зеленый
февраль	толстой кишки, печени	белый, зеленый
март	желудка, тонкой кишки	желтый, красный
апрель	селезенки и поджелудочной железы, сердца	желтый, красный
май	сердца, желудка	красный, желтый
июнь	тонкой кишки, селезенки и поджелудочной железы	красный, желтый
июль	мочевого пузыря, толстой кишки	черный, белый
август	почек, легких	черный, белый
сентябрь	перикарда, мочевого пузыря	желтый, черный
октябрь	трех обогревателей, почек	желтый, черный
ноябрь	желчного пузыря, трех обогревателей	зеленый, желтый
декабрь	печени, перикарда	зеленый, желтый

Правила употребления лечебных сборов

В главе 11 приводятся рецепты чайных сборов для профилактики и лечения наиболее распространенных заболеваний.

Перед началом приема необходимо провести обследование больного и установить правильный диагноз. Во всех сложных случаях необходима консультация врача.

Затем необходимо выбрать тот лекарственный сбор, который наилучшим образом подходит для данного заболевания, учитывает индивидуальные особенности больного и наличие у него сопутствующих болезней.

Необходимо внимательно изучить показания к применению для каждого растения, входящего в тот или иной рецепт, а также учесть противопоказания. **Сборы с ядовитыми растениями принимать под наблюдением врача!**

Для беременных женщин подбирается сбор, в состав которого не входят растения, обладающие абортивным свойством и не представляющие опасности для организма матери и плода.

Обычно настои употребляют натощак 2 раза в день в часы максимальной активности меридиана (см. табл. 9) в соответствии с диагнозом. При методе *бу* принимают по 100–200 мл настоя за один прием, при методе *се* — по **50-100** мл. Суточная доза лекарственного настоя может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей больного (учитываются возраст, масса тела, характер заболевания, свойства назначенных растений и т. д.).

Иногда настои трав раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывают изжогу, тошноту, ощущение тяжести в подложечной области. В таких случаях, кроме добавления в настой меда, киселя и других продуктов, нужно принимать их в течение 7-14 дней не до еды, а через 30 минут после еды. Затем переходят на обычный метод приема (до еды).

Лечение (или профилактика) чайными фитосборами длится 7-14 дней, но полезно напомнить, что они оказывают действие при длительном применении. Особенно это относится к лечению хронических заболеваний. Курс лечения обычно составляет от 1–3 месяцев до полугода; небольшие перерывы (10–14 дней) необходимо делать лишь через 2–3 месяца лечения. Если больному трудно пить горькую жидкость, то в сбор можно добавить мяту, — она улучшает вкус настоя.

Не рекомендуется прекращать прием лекарственных сборов

раньше времени, — даже если больной почувствовал облегчение, которое может быть временным. На период лечения желательно исключить из пищевого рациона все жареное, острое, жирное, а также алкоголь и курение.

Лечебные чайные сборы для внутреннего употребления. В главе 11 рецепты сгруппированны по заболеваниям органов и систем. В них указано соотношение частей компонентов по весу. Например, мы выбрали при кашле рецепт № 1 (см. с. 258). Берем 6 г белого чая, завариваем обычным способом (на 200 мл воды), затем добавляем семена айвы (2 г) и свежий имбирь (2 г), натертый на терке (можно сухой). Настаиваем 7-14 минут и пьем согласно биологическим часам в соответствии с диагнозом, используя правило *бу-се.*

Свежие корни растений можно при добавлении в сбор натереть на терке или разрезать на мелкие кусочки; зерна граната разминать или толочь (или разжевывать); свежие ягоды винограда разминать и употреблять вместе с косточками (которые тоже обязательно разжевывать и съедать), другие ягоды (брусника, клюква) разминать обязательно; сухофрукты перемалывать на мясорубке или резать на мелкие кусочки; фрукты тереть на терке или мелко резать.

Наружное употребление сборов. Например, при болях в области шеи мы выбрали рецепт № 1 (см. с. **291).** Делаем настой из указанных компонентов, смачиваем теплым настоем салфетку, накладываем ее на шею (сверху полиэтилен и теплый платок), через 20 минут снимаем и смазываем кожу кремом.

При выпадении волос смачиваем кожу головы (и волосы) настоем, повязываем платок (или надеваем шапочку), через 30–60 минут снимаем и сушим волосы (но только не феном).

При потливости ног мы парим ноги в настое или обтираем им стопы, надеваем хлопчатобумажные носки, а сверху — шерстяные (лучше эту процедуру делать на ночь).

Настои быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше всего их готовить ежедневно. Если это невозможно, то их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более двух суток. Настои с черным чаем хранению не подлежат.

Глава 10. Медико-фармакологическая характеристика различных видов чая и некоторых растений

Чай черный (thea sinensis nigrum)

Характер: горячий
Вкус: терпкий
Аромат: гнилостный, потный
Цвет: темно-красный, медно-коричневый, вишневый

Основной состав: алкалоиды; дубильные вещества; эфирное масло; органические кислоты; пигменты; флавоноиды; витамины А, Bi, B2, пантотеновая кислота, Р, РР, К, С; микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, фтор, кремний, кобальт, медь, йод, золото); углеводы; пищевые волокна; белковые вещества, ферменты; фитонциды; аминокислоты

Фармакологическое действие: БАВ[биологически активные вещества.] черного чая обладают кардиотоническим свойством; увеличивают частоту и силу сердечных сокращений; усиливают мозговое кровообращение и возбуждают сосудодвигательный центр; оказывают психостимулирующее действие, регулируя процессы возбуждения в коре головного мозга; повышают умственную и физическую работоспособность; усиливают мочеотделение; обладают бактерицидным, противовирусным, противогрибковым, антитоксическим и антиаллергическим свойствами; оказывают спазмолитическое и антацидное действие; устраняют кровотечения и кровоизлияния, вызванные увеличением проницаемости стенок капилляров и нарушением синтеза протромбина; регулируют обмен веществ; обладают потогонным, вяжущим свойствами

Показания к применению: для повышения физической и психической работоспособности; при спазмах сосудов мозга, мигрени, а также для профилактики острых нарушений мозгового кровообращения; при отеках сердечного и почечного происхождения; при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта; для купирования воспалительных процессов различной этиологии в травматологии, урологии; при гипо- и авитаминозах; при заболеваниях почек (хронический нефрит, сопровождающийся геморрагией капилляров, ранняя стадия острого гломерулонефрита); при ослаблении половой функции (снижение полового влечения, фригидность, импотенция); в качестве профилактического средства при склонности к образованию камней в мочевом пузыре, почках, желчном пузыре; *наружно* — в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, стоматиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза,

кровоточивость десен); в виде спринцеваний в гинекологической практике для лечения эрозий шейки матки, трихомонадных кольпитов, вагинитов и других воспалительных процессов; в виде примочек в офтальмологической практике

Характер воздействия: бу энергию перикарда, *се* холод желудка, *се* пустоту толстой кишки, двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: перикарда, желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, толстой кишки.

Особенности: крепкий черный чай не рекомендуется при глаукоме, выраженном атеросклерозе, гипертонической болезни, тяжелых органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, запорах, заболеваниях печени, бессоннице, при нервных, психических заболеваниях, а также беременным и детям младшего возраста.

Чай красный (thea sinensis ruberum)

Характер: теплый
Вкус: пряно-горький
Аромат: жженый, горелый, дымный, дегтярный
Цвет: красно-кирпичный, темно-красный

Основной состав: алкалоиды; дубильные вещества; эфирное масло; органические кислоты; пигменты; флавоноиды; витамины А, Bi, B2, пантотеновая кислота, Р, РР, К, С; микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, фтор, кремний, кобальт, медь, йод, золото); углеводы; пищевые волокна; белковые вещества; ферменты; фитоциды; аминокислоты

Фармакологическое действие: БАВ красного чая оказывают психостимулирующее действие; повышают умственную и физическую работоспособность; уменьшают потребность во сне, регулируя и усиливая процессы возбуждения в коре головного мозга; возбуждают дыхательный и сосудодвигательный центры; обладают кардиотоническим свойством, не изменяя уровень нормального артериального давления и не увеличивая потребность миокарда в кислороде; стимулируют желудочную, кишечную, печеночную и панкреатическую секрецию; обладают бактерицидной, противовирусной, противогрибковой, потогонной, мочегонной, антитоксической и антиаллергической активностью; оказывают вяжущее, обволакивающее, бронхолитическое, спазмолитическое действие; устраняют кровотечения и кровоизлияния, вызванные увеличением проницаемости стенок капилляров; регулируют обмен веществ

Показания к применению: при угнетении функций ЦНС и сердечно-сосудистой системы (хроническая недостаточность кровообращения I и II стадии, сердечно-сосудистая недостаточность, сопровождающаяся незначительными отеками, стенокардия); для повышения физической и психической работоспособности, при спазмах сосудов мозга, мигрени; при отеках сердечного и почечного происхождения; при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта (понос, метеоризм, гастрит, дуоденит, энтерит, колит, гепатит и др.); при гипо- и авитаминозах; при астенических состояниях после перенесенной болезни; при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, неврастении, неврозе; при заболеваниях щитовидной железы; *наружно* — в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, стоматиты, пиорея,

воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза, кровоточивость десен); в офтальмологии, урологии, травматологии

Характер воздействия: бу энергию сердца, двигает кровь легких, тонкой кишки, *се* холод желудка

Влияние на меридианы: легких, сердца, желудка, тонкой кишки

Особенности: см. чай черный.

Чай зеленый (thea sinensis)

Характер: прохладный
Вкус: кисло-горький
Аромат: прогорклый, сенной
Цвет: золотисто-зеленый, изумрудный, зеленовато-желтый
Основной состав: алкалоиды; дубильные вещества; эфирное масло; органические кислоты; пигменты; флавоноиды; витамины А, Bi, В2, пантотеновая кислота, Р, РР, К, С; микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, фтор, кремний, кобальт, медь, йод, золото); углеводы; пищевые волокна; белковые вещества; ферменты; фитоциды; аминокислоты

Фармакологическое действие: БАВ зеленого чая влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая кардиотоническое действие и нормализуя уровень артериального давления; обладают бактерицидной, противовирусной, противогрибковой, антитоксической и антиал-лергической активностью; нормализуют реологию крови; устраняют кровотечения и кровоизлияния, вызванные увеличением проницаемости стенок капилляров и нарушением синтеза протромбина; стимулируют желудочную, кишечную, печеночную и панкреатическую секрецию; улучшают процесс пищеварения; обладают потогонным, вяжущим, мочегонным, спазмолитическим свойствами; нормализуют функции щитовидной железы; способствуют удалению токсических и радиационных веществ из организма; укрепляют эмаль зубов; действуют общеукрепляющее, влияя на обмен веществ

Показания к применению: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца; сердечно-сосудистая недостаточность, сопровождающаяся незначительными отеками; кардиосклероз и др.); для повышения физической и психической работоспособности; при отеках сердечного и почечного происхождения; при функциональных нарушениях, а также острых и хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (понос, метеоризм, гастрит, дуоденит, энтерит, колит, гепатит и др.); при острых и хронических заболеваниях полости рта, зева, гортани, глотки; при отравлении (например, алкалоидами, радиоактивными веществами и тяжелыми металлами); для купирования воспалительных процессов различной этиологии в офтальмологии, травматологии, урологии; при гипо- и авитаминозах; для лечения заболеваний, сопровождающихся кровотечениями (язвенная болезнь желудка и

двенадцатиперстной кишки, гепатит, геморрой, климактерический синдром, туберкулез легких, геморрагический диатез, кровоизлияния в сетчатку глаза, лучевая болезнь, капилляротоксикоз, гипертензия, эндокардит, ревматизм, инфекционные и аллергические заболевания и др.); при эндокринных нарушениях в организме (заболевания щитовидной железы, сахарный диабет); при ослаблении половой функции (снижение полового влечения; фригидность, импотенция); *наружно* — в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, стоматиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза, кровоточивость десен); в виде полосканий при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (тонзиллит, ангина); при различных кожных заболеваниях, в том числе паразитарных и грибковых (пиодермия, фурункулез, диатез, золотуха, чирьи, язвы, сыпи, экзема, чешуйчатый лишай), при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах; в виде примочек в офтальмологической практике (конъюнктивит, блефарит, кератит, повышенная утомляемость глаз)

Характер воздействия: бу энергию печени, двигает кровь сердца, желчного пузыря; *се* холод желудка, селезенки

Влияние на *меридианы:* сердца, желудка, печени, селезенки, желчного пузыря

Особенности: ограничить употребление крепкого чая при гастрите с повышенной кислотностью, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чай желтый (thea sinensis flavum)

Характер: нейтральный
Вкус: терпко-сладкий
Аромат: благовонный, печеный, пареный, цветочный
Цвет: ярко-желтый с розовым оттенком

Основной состав: алкалоиды; дубильные вещества; эфирное масло; органические кислоты; пигменты; флавоноиды; витамины А, Bi, В2, пантотеновая кислота, Р, РР, К, С; микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, фтор, кремний, кобальт, медь, йод, золото); углеводы; пищевые волокна; белковые вещества; ферменты; фитоциды; аминокислоты

Фармакологическое действие: БАВ желтого чая оказывают стимулирующее действие, повышая умственную и физическую работоспособность; возбуждают дыхательный центр; предохраняют слизистую оболочку от раздражающих факторов, вызывая в ней коагуляцию белков и образование защитной пленки; стягивают поверхность слизистой оболочки и вызывают сужение ее сосудов, что приводит к уменьшению болевых ощущений и ослаблению воспалительных процессов; обладают бактерицидной, противовирусной, противогрибковой, антитоксической и антиаллергической активностью; оказывают вяжущее, обволакивающее, бронхолитическое, спазмолитическое действие; усиливают мочеотделение; стимулируют желудочную, кишечную, печеночную и панкреатическую секрецию; устраняют кровотечения и кровоизлияния, вызванные увеличением проницаемости стенок капилляров и нарушением синтеза протромбина; регулируют обмен веществ

Показания к применению: для повышения физической и психической работоспособности; при отеках сердечного и почечного происхождения; при функциональных нарушениях, а также острых и хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (понос, метеоризм, гастрит, дуоденит, энтерит, колит, гепатит и др.); при острых и хронических заболеваниях полости рта, зева, гортани, глотки, дыхательных путей; для купирования воспалительных процессов различной этиологии в офтальмологии, травматологии, урологии; при гипо- и авитаминозах; для лечения заболеваний, сопровождающихся кровотечениями; при заболеваниях почек (хронический нефрит, сопровождающийся геморрагией капилляров, ранняя стадия острого гломерулонефрита); при астенических состояниях после перенесенной болезни; при эндокринных нарушениях в организме (сахарный диабет,

ожирение); в качестве профилактического средства при склонности к образованию камней в мочевом пузыре, почках, желчном пузыре; для стимуляции функций кожи, для предупреждения подкожных кровоизлияний; *наружно* — в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, стоматиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза, кровоточивость десен); в виде полосканий при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (тонзиллит, ангина); при различных кожных заболеваниях, в том числе паразитарных и грибковых (пиодермия, фурункулез, диатез, золотуха, чирьи, язвы, сыпи, экзема, чешуйчатый лишай), при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах

Характер воздействия: се холод желудка, селезенки и поджелудочной же лезы; *бу* энергию почек, трех обогревателей; двигает кровь легких; *се* полноту толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, желудка, селезенки и поджелудочной же лезы, почек, трех обогревателей, толстой кишки

Особенности: см. чай зеленый.

Чай белый (thea sinensis album)

Характер: холодный
Вкус: терпко-острый
Аромат: копченый, дымный, сухой
Цвет: изумрудный, зеленовато-серебристый
Основной состав: алкалоиды; дубильные вещества; эфирное масло; органические кислоты; пигменты; флавоноиды; витамины А, Bi, B2, пантотеновая кислота, Р, РР, К, С; микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, калий, марганец, фтор, кремний, кобальт, медь, йод, золото); углеводы; пищевые волокна; белковые вещества; ферменты; фитоциды; аминокислоты

Фармакологическое действие: БАВ белого чая возбуждают дыхательный и сосудодвигательный центры; усиливают мочеотделение; стимулируют желудочную, кишечную, печеночную и панкреатическую секрецию; предохраняют слизистую оболочку от раздражающих факторов, вызывая в ней коагуляцию белков и образование защитной пленки; стягивают поверхность слизистой оболочки и вызывают сужение ее сосудов, что приводит к уменьшению болевых ощущений и ослаблению воспалительных процессов; обладают бактерицидной, противовирусной, противогрибковой, антитоксической и антиаллергической активностью; оказывают вяжущее, обволакивающее, бронхолитическое, спазмолитическое действие; устраняют кровотечения и кровоизлияния, вызванные увеличением проницаемости стенок капилляров и нарушением синтеза протромбина; регулируют обмен веществ

Показания к применению: при функциональных нарушениях, а также острых и хронических воспалительных заболеваниях дыхательной системы (бронхит, пневмония, бронхиальная астма и др.); при отеках сердечного и почечного происхождения; при функциональных нарушениях и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (понос, метеоризм, колит, гепатит и др.); при гипо- и авитаминозах; для лечения заболеваний, сопровождающихся кровотечениями (геморрой, туберкулез легких, геморрагический диатез, кровоизлияния в сетчатку глаза, лучевая болезнь, капилляротоксикоз, ревматизм, инфекционные и аллергические заболевания и др.); в качестве профилактического средства при склонности к образованию камней в желчном пузыре; для стимуляции функций кожи, для предупреждения подкожных кровоизлияний; *наружно* — в виде полосканий при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (тонзиллит, ангина); в виде клизм ректально для лечения

воспалений прямой кишки (проктит, парапроктит); при различных кожных заболеваниях, в том числе паразитарных и грибковых (пиодермия, фурункулез, диатез, золотуха, чирьи, язвы, сыпи, экзема, чешуйчатый лишай), при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах

Характер воздействия: бу энергию легких, *се* холод толстой кишки; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря; *се* жар печени

Влияние на меридианы: легких, печени, желчного пузыря, мочевого пузы ря, толстой кишки.

Анис обыкновенный (anisum vulgare)

Характер: горячий

Вкус: сладкий, острый

Цвет: семена — зелено-желтые

Основной состав: семена — жирное масло, эфирное масло, в состав которого входят анетол, метилхавикол, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовый спирт и анисовая кислота, витамины

Фармакологическое БАВ растения оказывают противовоспалительное, *действие:* жаропонижающее, потогонное, мягкое отхаркивающее действие; способствуют рефлекторному возбуждению дыхания, повышению активности реснитчатого эпителия и усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов, оказывают бактерицидное действие на микрофлору дыхательных путей; стимулируют желудочную, кишечную, печеночную и панкреатическую секрецию; обладают спазмолитическим, ветрогонным, мочегонным, успокаивающим и слабительным свойствами

Показания к применению: при различных заболеваниях органов дыхания (особенно в педиатрии), осложненных различной бактериальной флорой (ларингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония, бронхоэктатическая болезнь, коклюш, катар верхних дыхательных путей); при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции (запор, метеоризм, воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта — гастрит, энтерит, гастроэнтерит, панкреатит и др.); при невротических расстройствах и некоторых признаках лабильности вегетативной нервной системы (невроз, неврастения, повышенная возбудимость, тахикардия, стенокардия и др.)

Характер воздействия: се холод желудка, *бу* энергию сердца, двигает кровь легких, печени, *се* полноту толстой и тонкой кишки

Влияние на меридианы: легких, сердца, желудка, печени, тонкой кишки, толстой кишки.

Аронник пятнистый (aram maculatum)

Характер: холодный

Вкус: сладкий

Цвет: корень — коричневый; листья, стебли — темно-зеленые; плоды — красные; цветки — белые

Основной состав: полисахариды, флавоноиды, крахмал, кумарины, эфирное масло

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, спазмолитическое, послабляющее действие; влияют на сердечно-сосудистую систему, обладая антисклеротическим и гипотензивным свойствами; способствуют улучшению венозного оттока в периферической части сосудистого русла (снижают проницаемость и хрупкость кровеносных капилляров); усиливают перистальтику толстой кишки и транзит ее содержимого, изменяя внутри-кишечное давление; способствуют желчеотделению; обладают бактерицидной и антитоксической активностью, а также гипогликемическим свойством

Показания к применению: при различных воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (ларингит, фарингит, трахеит, бронхиальная астма); при дисфункциях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (запор, метеоризм, колит, энтерит, энтероколит, геморрой, холелитиаз, рак толстой кишки, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки); при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, тромбоз вен, ишемические поражения сердца); при сахарном диабете; при нарушении обмена веществ (ожирение)

Характер воздействия: се жар легких, желудка, *се* полноту толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, желудка, толстой кишки.

Астрагал шерстистоцветковый (astragalus dasyanthus)

Характер: нейтральный
Вкус: сладкий
Цвет: сердцевина корня — светло-желтого цвета
Основной состав: корень — крахмал, слизистые и коллоидные вещества, алкалоиды, свободные аминокислоты (лизин, тирозин, фенилаланин, треонин, глицин, серии, аспарагин, глутамин, цистеин, глутаминовая кислота, аспарагиновая кислота, аргинин, а также вещества, сходные с нингидрином), фолиевая кислота, полисахариды, сахара, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, камедь, стероиды, кумарины, токоферол; *в надземной части* — макро- и микроэлементы (калий, кальций, марганец, железо, магний, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, барий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, йод, бор), витамины Е, С, эфирное масло, дубильные и красящие вещества; *в цветках* — фла-воноид астрагалозид

Фармакологическое действие: БАВ растения обладают кардиотоническим свойством (улучшают снабжение миокарда кислородом, увеличивают силу сердечных сокращений миокарда), оказывают сосудорасширяющее (расширяют венечные артерии и почечные сосуды), гипотензивное, мочегонное, желчегонное, потогонное, успокаивающее, умеренное иммуностимулирующее, антибактериальное (подавляет активность грамоположительных бактерий, стрептококков, дифтерийной и дизентерийной палочек, белого стафилококка) действие, повышают резистентность стенок капилляров, обладают противоязвенным, антиоксидант-ным, вяжущим свойствами, влияют на гормональное состояние организма

Показания к применению: корень, цветки, листья — при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах; заболеваниях сердечно-сосудистой системы (начальные формы гипертонической болезни, хроническая недостаточность кровообращения I и II стадии, сердечно-сосудистая недостаточность, сопровождающаяся незначительными отеками, стенокардия); заболевания почек (хронический нефрит, сопровождающийся геморрагией капилляров и высоким артериальным давлением, ранняя стадия острого гломерулонефри-та); астенические состояния после перенесенной болезни; заболевания нервной системы, сопровождающиеся головной болью, головокружением, повышенной

раздражительностью и легкой возбудимостью, неврастения; болезни желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, язвенный колит), заболевания печени и желчного пузыря; диабет, заболевания щитовидной железы; *наружно* — при пародонтозе, стоматите, ангине, ревматизме, различных кожных заболеваниях (пиодермия, фурункулез, диатез, золотуха, чирьи, язвы, сыпи)

Характер воздействия: се холод селезенки и поджелудочной железы, толстой кишки, *бу* энергию сердца, перикарда, почек; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: сердца, перикарда, почек, селезенки и поджелудочной железы, желчного пузыря, мочевого пузыря, толстой кишки.

Береза белая (betula alba)

Характер: нейтральный

Вкус: сок — кисловато-сладкий, кора, почки, листья — горький

Цвет: кора — серовато-белая, листья — темно-зеленые, почки — желтовато-коричневые

Основной состав: кора — флавоноиды, гликозиды, фенолгликозиды, тритерпеноиды, алкалоиды, танины, фитостерины, эфирные масла, дубильные вещества; *листья* — флавоноиды, алкалоиды, тритерпеноиды, гликозиды, кумарины, макроэлементы (калий, кальций, марганец, железо), микроэлементы (магний, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, барий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, бор), стерины, сапонины, смолу, витамин С, каротин, никотиновая кислота, бетулоретиновая кислота, фитонциды, эфирное масло, дубильные вещества; *почки* — флавоноиды, алкалоиды, макро- и микроэлементы (те же, что и в листьях), сапонины, смолы, виноградный сахар, глюкоза, витамин С, каротин, бетуленовая кислота, жирные кислоты, минеральные вещества, фитонциды, эфирное масло, дубильные вещества; *сок* — сахар, макроэлементы (калий, кальций, марганец, железо), микроэлементы (натрий, магний, алюминий, кремний, титан, медь, стронций, барий, никель, цирконий, фосфор), ферменты, аминокислоты, фитогормоны, органические кислоты, щелочные элементы, сапонины, белки, дубильные вещества; *чага (березовый гриб)* — алкалоиды, полисахариды, полифенолы, ферменты, макро- и микроэлементы, органические кислоты, смолы, красящие вещества

Фармакологическое действие: БАВ *листьев березы* оказывают отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, потогонное, антисептическое, противогрибковое, противовирусное, общеукрепляющее действие; БАВ *сока березы* способствуют разрушению мочевых камней (преимущественно фосфатного и карбонатного происхождения); обладают общеукрепляющим свойством; БАВ *чаги* повышают защитные силы организма, способствуя укреплению иммунитета; регулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; оказывают влияние на обмен веществ; задерживают опухолевый процесс; БАВ *березовых почек* оказывают отхаркивающее, мочегонное, желчегонное, дезинфицирующее, антисептическое, противовоспалительное действие; БАВ *коры березы* оказывают противомикробное действие

Показания к применению: березовые почки — при отеках сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях органов дыхания (ларингиты, трахеиты, бронхиты); *наружно* — в виде гигиенических ванн, примочек, повязок при мелких ранениях, травмах мягких тканей, длительно не заживающих ранах (ссадины, пролежни, хронические гнойные раны, трофические язвы); при кожных заболеваниях (дерматиты, экзема); при невралгических болях (миозит, артрит, ревматизм); *листья березы* — при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, сопровождающаяся выраженными отеками и одышкой); при заболеваниях почек (нефриты, нефрозы, мочекислый диатез); при нарушении резистентности организма к инфекционным агентам вследствие авитаминоза или понижении иммунитета; при нарушениях желчеобразования и желчевыведения функциональной или инфекционной природы (холецистит, холецистоангиохолит, гепатит) и связанных с ними симптомами интоксикации (тошнота, рвота, боль в правом подреберье и др.); *березовый сок* — при мочекаменной болезни, при различных болезненных состояниях в качестве общеукрепляющего средства; *наружно* — в качестве косметического средства (угри, пигментные пятна); *кора березы* — *наружно* при паразитарных и грибковых заболеваниях кожи (экземе, чешуйчатом лишае); *чага* — при заболеваниях пищеварительной системы (язвенная болезнь, гастрит); при злокачественных опухолях (особенно при раке желудка, легких)

Характер воздействия: се жар желудка, *се* холод легких, *бу* энергию печени, почек, двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: легких, желудка, печени, почек, мочевого пузыря, желчного пузыря

Особенности: учитывая возможность раздражающего действия препаратов из почек, содержащих смолистые вещества, при функциональной недостаточности почек эти средства не рекомендуются.

Боярышник колючий (crataegus oxyacantha)

Характер: нейтральный

Вкус: сладковатый

Цвет: цветки — белые, листья — зеленые, плоды — красные, кора пурпурно-коричневая

Основной состав: цветки, листья — флавоноиды, сапонины, витамины С, К, Е, каротин, холин, ацетилхолин, органические кислоты, макро- и микроэлементы (калий, кальций, марганец, железо, магний, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, барий, селен, никель, стронций, свинец, йод, бор); эфирное масло; *плоды* — флавоноиды, тритерпены, сапонины, гли-козиды, сорбит, холин, сахара, витамины С, К, Е, каротин, органические кислоты (лимонная, олеано-ловая, урсоловая, кратегусовая, кофейная, хлоро-геновая, виннокаменная), те же макро- и микроэлементы, жирные масла, красящие и дубильные вещества; *семена* — гликозид амигдалин, жирное масло

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают кардиотоническое действие (улучшают работу миокарда за счет устранения нарушений сердечного ритма, расширения коронарных сосудов и усиления кровообращения в них), что особо проявляется при утомленном, ослабленном сердце; обладают спазмолитическим свойством, расширяя сосуды головного мозга; оказывают гипотензивное и седативное действие, влияют на уровень венозного давления, укрепляя стенку кровеносных сосудов и оказывая действие на эластичность артериол и капилляров; оказывают антисклеротическое действие, влияя на липидный обмен; обладают противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, желчегонным, мочегонным, вяжущим, спазмолитическим, антисептическим, кровоостанавливающим свойствами

Показания к применению: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (функциональные расстройства сердечной деятельности, гипертоническая болезнь, стенокардия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистая недостаточность I–II степени); при заболеваниях ЦНС (ангионевро-зы, климактерический невроз, головная боль, головокружение, повышенная нервная возбудимость, эпилепсия, бессонница); при нарушениях процессов обмена веществ (обильные менструации, гиперфункция щитовидной железы,

подагра, повышенный уровень холестерина); при заболеваниях печени и желчевыводя-щих путей (холецистит, желчнокаменная болезнь, панкреатит, гепатит); при заболеваниях почек и мочевыделительных органов (почечные колики, почечнокаменная болезнь); при ревматизме; при ослаблении организма

Характер воздействия: бу энергию сердца, перикарда; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря, *се* полноту печени

Влияние на меридианы: сердца, перикарда, печени, желчного пузыря, мочевого пузыря

Особенности: плоды в большом количестве могут вызвать отравление; противопоказано применение при артериальной гипотензии.

Василек синий (centaurea cyanus)

Характер: теплый

Вкус: кислый, горький

Цвет: цветки — синие

Основной состав: цветки — гликозиды, цикории, цитаурин, красящие вещества (цианин), пеларгонина хлорид, горечи, флавоноиды, эфирное масло, аскорбиновая кислота, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают потогонное, жаропонижающее, мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, противомикробное, противовоспалительное и дезинфицирующее действие; улучшают функции пищеварения

Показания к применению: при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, пиелит, цистит, уретрит, нефроз и др.); при отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (в том числе воспалительного и хронического характера) и связанных с ними нарушениями функции пищеварения (холецистит, желчнокаменная болезнь, дискинезии желчевыво-дящих путей, панкреатит, гепатит, язвенная болезнь желудка и кишечника, энтерит, гастроэнтерит и др.); *наружно* — при офтальмологических заболеваниях (конъюнктивит, блефарит, повышенная утомляемость глаз), при лечении экзем, ран, язв

Характер воздействия: се жар желудка, *бу* энергию печени, желчного пузыря, двигает кровь толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, печени, желчного пузыря, толстой кишки.

Виноград культурный (vitis vinifera)

Характер: горячий

Вкус: кислый, сладкий

Цвет: светло-зеленый

Основной состав: плоды — сахара (до 20 %), клетчатка, пектиновые вещества, органические кислоты, яблочная кислота, кислый виннокаменный калий, минеральные вещества и микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, марганец, кобальт), аскорбиновая кислота, витамины А, В, С, Р, РР; ферменты (инверта-за, пектиназа, протеаза, липаза), дубильные вещества, красящие вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, болеутоляющее, мочегонное, потогонное, слабительное, желчегонное, кроветворное, тонизирующее, гипотензивное, общеукрепляющее действие; регулируют минеральный и липидный обмен

Показания к применению: при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудиетой системы, желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной секрецией пищеварительных соков и ферментов; при различных астенических состояниях, связанных с ослаблением организма после перенесенных заболеваний (анемии, бронхиальная астма, воспалительные заболевания дыхательной системы, туберкулез легких и др.); при нарушении минерального и липидного обмена и связанных с ним различных патологических состояний (атеросклероз, подагра и др.); при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря; при нарушении менструаций; снижении работоспособности и др.; *наружно* — ангина; раны, язвы и др.

Характер воздействия: се холод желудка, *бу* энергию почек, двигает кровь легких, печени

Влияние на меридианы: легких, желудка, печени, почек

Противопоказания: сахарный диабет, ожирение.

Гледичия обыкновенная (gleditschia triacanthos)

Характер: холодный

Вкус: кислый

Цвет: кора — желтовато-зеленая; листья — коричневые; семена — буровато-зеленые

Основной состав: алкалоиды, флавоноиды, танины, антрахиноновые гликозиды, слизистые вещества, витамины С, К

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противокашлевое, отхар- кивающее, бактериостатическое, противогрибковое, противовоспалительное, мочегонное действие; обладают спазмолитическим, слабительным, противоглистным и гипотензивным свойствами

Показания к применению: при воспалительных заболеваниях дыхательной системы (ларингит, фарингит, трахеит, бронхит); **при** воспалительных заболеваниях мочеполовой системы и почек (вагинит, уретрит, пиелонефрит и др.); при глистных инвазиях; *наружно* — при грибковых, злокачественных и других поражениях кожи в виде ванн; при заболеваниях лимфатических узлов туберкулезного характера

Характер воздействия: се жар желудка, мочевого пузыря, *се* полноту тонкой, толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, мочевого пузыря, толстой, тонкой кишки

Особенности: при кумуляции в организме вследствие передозировки БАВ растения могут вызвать гемолитический эффект, что приводит к застою крови, токсическим изменениям в легких, миокарде и ЦНС.

Гречиха посевная (fagopyrum sagittatum)

Характер: теплый

Вкус: сладкий

Цвет: семена (крупа) — зеленые

Основной состав: белок, крахмал, сахар, жир, клетчатка, яблочная и лимонная кислоты, минеральные вещества и микроэлементы (железо, кальций, фосфор, медь, цинк, бор, йод, никель, кобальт), витамины Bi, B2, PP, P

Фармакологическое действие: БАЗ растения оказывают общеукрепляющее, противогеморрагическое, антитоксическое действие; способствуют укреплению стенок капилляров; влияют на гемодинамику; повышают свертываемость крови

Показания к применению: при лечении бронхитов, кашля; для профилактики гипо- и авитаминозов; при снижении резистентности организма к различным инфекциям; при заболеваниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью сосудистой стенки (геморрагический диатез, капилляротоксикоз, кровоизлияния в сетчатку глаз и др.); при заболеваниях аллергической природы (ревматизм); при инфекционных поражениях сосудов и крови (септический эндокардит); при почечной патологии (гломерулонефрит)

Характер воздействия: се холод селезенки, *бу* энергию почек, *се* полноту печени, толстой кишки

Влияние на меридианы: селезенки, печени, почек, толстой кишки.

Дереза китайская (lycium chinense)

Характер: теплый

Вкус: кисло-сладкий

Цвет: цветки — лиловые, плоды (ягоды) — красные

Основной состав: лицин, бетаин, холин, жиры, протеин, синильная кислота, атропин; *листья и плоды* — лицин, бетаин, рутин, витамин С, линолевая кислота, даукос-терин, жиры; *кора* растения — лейцин, холин, масла, протеин, даукостерин

Фармакологическое действие: БАВ растения снижают артериальное давление, угнетают синтез общего холестерина и фосфолипидов; БАВ *плодов и листьев* тормозят жировое перерождение печени, подавляют рост кишечной палочки и белой кандиды, обладают общеукрепляющим и тонизирующим свойствами, регулируют деятельность желез внутренней секреции, активизируют деятельность мозга, способствуют повышению иммунитета; БАВ *корней и коры* растения обладают жаропонижающим, противоотечным свойствами, утоляют жажду

Показания к применению: листья и плоды — при диабете, кахексии, туберкулезе легких, пневмонии, импотенции, неврастении, общей слабости (астенические состояния различного генеза), малокровии, ослаблении зрения, болезненные состояния климактерического периода у женщин (головная боль, головокружение, бессонница, вегетососудистые реакции и др.)» гипертонии; *корень и кора корня* — при лихорадочных заболеваниях, при отеках невротического происхождения

Характер воздействия: бу энергию почек, двигает кровь печени, *се* полноту легких, двигает кровь селезенки

Влияние на меридианы: легких, селезенки, печени, почек

Особенности: В Китае растение называют «женским женьшенем» за его способность укреплять и тонизировать женский организм.

Дягиль лекарственный (archangelica officinalis)

Характер: теплый

Вкус: горький, острый

Цвет: листья — зеленые, корень и корневище — коричневые

Основной состав: корень — эфирное масло, органические кислоты, кумарины, фитостерины, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, бактерицидное, спазмолитическое, ветрогонное, мочегонное действие; обладают успокаивающим свойством; вызывают повышение желудочной и панкреатической секреции; увеличивают образование слизи в верхних дыхательных путях, способствуя отхождению мокроты; усиливают желчеотделение; повышают потоотделение; благодаря антимикробным свойствам подавляют процессы брожения в кишечнике; возбуждают аппетит

Показания к применению: при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (ларингит, бронхит, пневмония); при функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта, связанных с уменьшением выделения желудочного, панкреатического соков, гликозамино-гликанов желчи, а также при нарушениях моторной функции кишечника (метеоризм, кишечная колика, гастрит с пониженной кислотностью, дуоденит, инфекционный неспецифический колит); при дис-кинезии желчных путей и симптомах нарушения оттока желчи (плохом аппетите, чувстве полноты в эпигастральной области, отрыжке, склонности к тошноте и рвоте, болях в животе); при вегетативных неврозах

Характер воздействия: се холод легких, желудка, двигает кровь толстой кишки, *бу* энергию почек

Влияние на меридианы: легких, желудка, почек, толстой кишки.

Женьшень (panax ginseng)

Характер: теплый

Вкус: сладкий, жгучий

Цвет: листья — зеленые, стебли и черешки листьев — фиолетово-красные, корень — серовато-желтый

Основной состав: корень — комплекс гликозидов; жирное масло, состоящее из смеси омыленных и неомыленных жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой, линоле-вой), панасена и панаксовой кислоты; фитостери-ны; тритерпеновые сапонины (панаксозиды A, B, C, D, E, F); даукостерин, слизи, смолы, холин, горечи, пектин, гистидин, аргинин, аспарагиновая кислота, треонин, серии, валин, пролин, глицин, ала-нин, фенилаланин, тирозин, глутаминовая кислота; минеральные вещества (значительное содержание фосфора, серы, а также калий, кальций, марганец, железо, магний, медь, цинк, молибден, хром, алюминий, селен, никель, стронций, свинец, бор, йод, серебро), эфирное масло

Фармакологическое действие: БАВ *корня* растения стимулируют работу ЦНС (усиливают процессы возбуждения и торможения, оказывая влияние на кору головного мозга и подкорку), однако не обладая фазностью действия и не нарушая сна; возбуждают сосудодвигательный и дыхательный центры продолговатого мозга; оказывают гонадотропное действие (усиливают половое влечение), способствуют увеличению экскреции ад-ренокортикотропного гормона и повышению его активности; оказывают воздействие на адренореак-тивные и холинореактивные структуры; повышают общую реактивность организма: стимулируют важнейшие функции, оказывая общеукрепляющее действие (снимают усталость) и повышая работоспособность; повышают иммунологические свойства организма (предотвращают лейкопению и повышают активность лейкоцитов); оказывают противовоспалительное действие; увеличивают секрецию желчи, повышая в ней концентрацию билирубина и желчных кислот; увеличивают секрецию желудочного сока; повышают светочувствительность глаз в процессе адаптации к темноте; способствуют усилению обмена кальция в костной ткани; стимулируют кроветворение (увеличивают число ретикулоци-тов и гемоцитобластов в периферической крови); улучшают кровообращение; замедляют потерю массы тела, питают организм; повышают сопротивляемость к вредным физическим, химическим и биологическим факторам (способствуют защите организма при у-

облучении, повышают устойчивость к гипоксии в условиях низкого атмосферного давления, а также к гипертермии (перегреванию) организма; оказывают воздействие на миокард (в малых дозах возбуждая, в больших — угнетая его работу); способствуют улучшению клеточного обмена: ускоряют синтез нуклеиновых кислот, влияя, таким образом, на белковый обмен; тормозят возникновение избытка холестерина в крови, регулируя липид-ный обмен; усиливают обмен фосфорных соединений; уменьшают поглощение полисахаридов, усиливая ресинтез гликогена и фосфатов высокой энергии; оказывают гипотензивное, гипогликеми-чекое, бактериостатическое и бактерицидное действие

Показания к применению: при ослаблении функций организма: переутомлении, слабости, потере веса, ночных изнуряющих потах, истощении, пониженной работоспособности, астенических состояниях, обусловленных различными хроническими заболеваниями (туберкулез, диабет, малярия и др.), умственной и хронической усталости; повышенной нервной возбудимости (невроз, кардионевроз, стресс, истерия и др.), нервных болезнях; малокровии, анемиях; хронических заболеваниях легких, кровохарканье, одышке; функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипотонии, атеросклерозе; сахарном диабете; гипо-и анацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях печени; импотенции и пониженном половом влечении, атонии матки; при снижении аппетита

Характер воздействия: се холод желудка, *бу* энергию легких, селезенки и поджелудочной железы, двигает кровь трех обогревателей

Влияние на меридианы: легких, желудка, селезенки и поджелудочной железы, трех обогревателей

Противопоказания: при острых инфекционных заболеваниях, гипертонической болезни, тахикардии, симпатико-адреналовых кризах, детям до 16 лет, в период летней жары; при приеме лекарств из корня растения могут возникнуть побочные явления: бессонница, головная боль, боль в области сердца, тахикардия, тошнота, гипертензия, депрессия; применение показано мужчинам; прием наиболее эффективен осенью и зимой.

Имбирь лекарственный (zingiber officinale)

Характер: теплый

Вкус: острый, жгучий, горький

Цвет: корневище — серовато-желтое; цветки — фиолетово-желтые

Основной состав: корень — эфирное масло, полисахариды, органические кислоты, макроэлементы (калий, кальций, марганец, железо), микроэлементы (магний, медь, цинк, кобальт, хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, бор, йод, цингерол), крахмал

Фармакологическое действие: БАВ *корня* растения обладают отхаркивающим, мочегонным, ветрогонным, жаропонижающим, бактерицидным, противогрибковым, противотрихомонадным, антитоксическим, дезинфицирующим, противовоспалительным, болеутоляющим действием; возбуждают аппетит и способствуют пищеварению; обладают гипотоническим, седативным, противоспастическим свойствами, урежают дыхание; повышают жизнедеятельность тканей глаза, укрепляют память; повышают возбудимость матки; повышают иммунитет

Показания к применению: корень — при простудных заболеваниях и воспалительных процессах вследствие инфекционного поражения верхних дыхательных путей (кашель, насморк, фарингит, ларингит, бронхит), при заболеваниях инфекционно-аллергического характера (ревматизм, бронхиальная астма), при болезнях желудка, расстройствах пищеварения, метеоризме, при инфекционных поражениях желудочно-кишечного тракта (холера) и симптомах желудочно-кишечной интоксикации (тошнота, рвота); при ослаблении организма вследствие пониженного питания (снижение аппетита, анорексия); при инфекцион-но-воспалительных поражениях почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, трихомоноз, уретрит и др.); отеках; параличах; рассеянном склерозе; при снижении памяти, иммунитета; при болевых симптомах невралгического и спастического характера; при заболеваниях глаз (глаукома); в акушер-ско-гинекологической практике

Характер воздействия: се холод мочевого пузыря, *бу* энергию легких, селезенки и поджелудочной железы, двигает кровь трех обогревателей

Влияние на меридианы: легких, селезенки и поджелудочной железы, мочевого пузыря, трех обогревателей

Противопоказания: при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; при гиперацидных

состояниях.

Календула лекарственная (calendula officinalis)

Характер: горячий
Вкус: кисло-горький
Цвет: цветки — желтые, оранжевые

Основной состав: цветки — каротиноиды и флавоноиды (каротин, рубиксантин, ликопин, цитроксантин, флавохром, флавоксантин и др.), углеводороды парафинового ряда (гентриаконтан, ситостерин), смолы, тритер-пеновые гликозиды, сапонины, органические кислоты (яблочная, пентадециловая, салициловая), аскорбиновая кислота, эфирное масло, слизистые и горькие вещества, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения обладают противовоспалительным (как септического, так и асептического характера) действием; способствуют устранению воспалительно-дистрофических процессов слизистых оболочек и паренхиматозной ткани внутренних органов; способствуют укреплению стенок капилляров; улучшают регенерации тканей, оказывая ранозаживляю-щее, бактерицидное и противовоспалительное действие как при наружном, так и при внутреннем применении; оказывают вяжущее, мочегонное, спазмолитическое действие (расслабляя гладкомышечные структуры желудка, кишечника, печени); повышают метаболические функции печени за счет улучшения состава желчи (понижения концентрации билирубина и холестерина); устраняют застой желчи в желчном пузыре, что способствует усилению желчеотделения, лучшей усвояемости пищи, улучшению обмена веществ; оказывают также кар-диотоническое (способствуют урежению частоты сердечных сокращений, повышают их амплитуду), гипотензивное, противоотечное действие; обладают седативным свойством (удлиняют период сна, выступают антагонистами по отношению к стимуляторам ЦНС); урежают и углубляют дыхание

Показания к применению: внутрь — при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся тахикардией, одышкой, отеками, повышенной нервной возбудимостью, повышением артериального давления; при воспалительно-дистрофических процессах слизистых оболочек и паренхиматозной ткани внутренних органов (в гастроэнтерологической практике при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах; при заболеваниях печени и

желчных путей — гепатит, холецистит, дискинезия желчных путей); при инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательной системы (простуда, грипп, ОРВИ, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит); *наружно* — в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза, кровоточивость десен), в виде полосканий при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (тонзиллит, ангина); в виде спринцеваний в гинекологической практике для лечения эрозий шейки матки, трихо-монадных кольпитов, вагинитов и других воспалительных процессов; в виде клизм ректально для лечения воспалений прямой кишки (проктит, пара-проктит); в виде примочек в офтальмологической практике при блефаритах, кератитах, конъюнктивитах; при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе, при лечении хронических свищей

Характер воздействия: се жар сердца, печени, *бу* энергию желудка, двигает кровь толстой кишки

Влияние на меридианы: сердца, желудка, печени, толстой кишки.

Картофель (solanum tuberosuim)

Характер: нейтральный

Вкус: сладковатый

Цвет: цветки — белые или синеватые; клубни — светло-желтые; стебли, листья — зеленые

Основной состав: клубни — крахмал, белок, полисахариды, минеральные соли, клетчатка, жиры, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая и др.), витамины Bi, B2, B6, D, PP, K, E, Hi, U, аскорбиновая и фолиевая кислоты, каротиноиды, незаменимые аминокислоты, соли кальция, калия, фосфора, железа, ацетилхолин; *зеленые части растения* (стебли, листья, в проросших клубнях в кожуре и «глазках») — высокоактивный глюкоалколоид соланин, в состав которого входят агликон, соланидин и сахара

Фармакологическое действие: БАВ клубней растения оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее (влияют на циркуляцию лимфы и процесс эпителизации), спазмолитическое, мочегонное, слабительное, противоязвенное, антитоксическое, мягчительное, обволакивающее действие; тормозят секрецию пищеварительных желез (например, секрецию желудочного сока); улучшают работу сердечно-сосудистой системы; благодаря мочегонному действию снимают отеки; снимают спазмы гладкой мускулатуры, снижают уровень артериального давления, оказывают трофическое действие; улучшают пищеварение и функцию кишечника; нормализуют обмен веществ; питают организм; соланин зеленых частей растения в малых дозах оказывает кортизоноподобное противовоспалительное, болеутоляющее и мочегонное действие; в больших дозах обладает токсическим свойством (раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, почки; действует угнетающе на центральную нервную систему; быстро снижает артериальное давление; урежает пульс)

Показания к применению: внутрь — в качестве диетического средства при пониженном питании, алиментарных диспепсиях, при болезнях обмена веществ, при сердечно-сосудистой патологии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью); при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях (острые и хронические респираторные заболевания, ларингит); *наружно* — для лечения ларингита, фарингита, ожогов, экземоподобных и других кожных болезней; при болях в суставах (артрит)

Характер воздействия: се жар желудка, двигает кровь мочевого пузыря, *се* полноту легких, *бу* энергию селезенки

Влияние на меридианы: легких, желудка, селезенки, мочевого пузыря.

Клевер луговой красный (trifolium pratense)

Характер: теплый

Вкус: кислый, горький

Цвет: стебли, листья — зеленые; цветки — сиреневые

Основной состав: аспарагин, тирозин, ксантин, гипоксантин, эфирное масло, салициловая и кумариновая кислоты, витамины С, В, Е, К, каротин, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают бактерицидное, антисептическое, противопростудное, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, вяжущее, противовоспалительное, успокаивающее действие; обладают антиаллергическим и болеутоляющим свойствами; способствуют заживлению ран; стимулируют иммунную систему организма

Показания к применению: внутрь — при различных воспалительных процессах в организме (простуда, кашель, лихорадка, отит, бронхит); при различных болевых симптомах (боль и спазмы глазного яблока, почечная колика, печеночная колика); при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтерит, гастроэнтерит, панкреатит, гепатит и др.); при лечении хронических циститов; отеков почечного и сердечного происхождения; малокровии; маточных кровотечениях; при гипо- и авитаминозе; при невротических расстройствах и некоторых признаках лабильности вегетативной нервной системы (невроз, неврастения, повышенная возбудимость, тахикардия, стенокардия и др.); *наружно* — при поражениях кожи (кожная сыпь, раны, аллергический дерматит, золотуха); в офтальмологической практике в виде примочек при конъюнктивите, кератите

Характер воздействия: се жар селезенки, легких, *бу* энергию перикарда, двигает кровь печени, почек

Влияние на меридианы: легких, перикарда, печени, селезенки, почек.

Копытень европейский (asarum europaeum)

Характер: нейтральный

Вкус: кислый, горький

Цвет: корень — серо-желтый

Основной состав: алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают бактерицидное, рвотное, глистогонное, противовоспалительное, отхаркивающее, ранозаживляющее действие; обладают мочегонным, слабительным, желчегонным, жаропонижающим, болеутоляющим свойствами; укрепляют сосудистую стенку капилляров; стимулируют защитные силы организма, способствуя кроветворению; оказывают влияние на проведение нервного импульса в сердечной мышце, устраняя симптомы аритмии

Показания к применению: внутрь — при функциональных нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы (тахикардия, аритмия, гипертония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия); при воспалительных процессах инфекционной природы (ларингит, трахеит, бронхиальная астма, гастрит, энтерит, колит и др.) и симптомах интоксикации (тошнота, рвота, головная боль, лихорадка и др.); при гепатите, подагре, параличе языка, алкоголизме; при невротических расстройствах (невроз, неврастения, истерия, повышенная возбудимость и др.); при болях в пояснице, ревматизме, радикулите, невралгии и др.;, *наружно* — при поражениях кожи (раны, экзема, кожная сыпь, дерматит)

Характер воздействия: се жар сердца, перикарда, тонкой кишки, двигает кровь толстой кишки, *бу* энергию трех обогревателей

Влияние на меридианы: сердца, перикарда, тонкой кишки, толстой кишки, трех обогревателей

Особенности: **сильно ядовитое растение, применять с осторожностью!**

Корица ароматная (cinnamomum aromaticum)

Характер: теплый

Вкус: сладкий

Цвет: кора — темно-коричневая

Основной состав: эфирное коричное масло, полисахариды, слизь, дубильные вещества, циннаманин, оксалат кальция, биотин, эвгенол

Фармакологическое действие: БАВ *коры* растения оказывают антисептическое, антибактериальное, противовирусное, жаропонижающее, противопростудное действие; обладают сосудорасширяющим и болеутоляющим свойствами; способствуют пищеварению, улучшают аппетит; стимулируют защитные силы организма, оказывая общеукрепляющее действие

Показания к применению: кора — при воспалительных процессах инфекционной природы со стороны дыхательной (грипп, ОРВИ, ангина, ларингит, трахеит и др.) и пищеварительной систем (гастрит, энтерит, колит, гастроэнтерит и др.) и связанных с ними симптомах интоксикации (тошнота, рвота, боль различной локализации, лихорадка и др.); при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся тахикардией, повышенной нервной возбудимостью, повышением артериального давления; при болях в суставах (ревматизм, артрит) и поражениях кожи (раны, экзема, кожная сыпь, дерматит); при ослаблении организма вследствие пониженного питания (снижение аппетита, анорексия); при ослаблении половой функции (снижение полового влечения, фригидность, импотенция)

Характер воздействия: се холод селезенки, легких, *бу* энергию желудка, двигает кровь трех обогревателей

Влияние на меридианы: легких, желудка, селезенки, трех обогревателей.

Кукуруза обыкновенная (zea mays)

Характер: нейтральный

Вкус: сладкий

Цвет: стебли — зеленые, столбики с рыльцами — светло-желтые

Основной состав: столбики с рыльцами содержат Р-ситостерин, жирное масло, горечи, эфирное масло, хлорофилл, камеди, смолы, гликозиды, сапонины, сахаристые вещества, алкалоиды, витамины К, Bi, В2, Вб, D, Е, аскорбиновую кислоту

Фармакологическое действие: БАВ *столбиков с рыльцами* улучшают состав желчи (уменьшают ее вязкость, относительную плотность и содержание билирубина), увеличивают ее секрецию, способствуя поступлению желчи в кишечник за счет повышения тонуса желчного пузыря, усиления сокращения его стенок, а также регуляции деятельности сфинктера печеночно-поджелудочной ампулы; ускоряют процесс свертывания крови; повышают мочеотделение; способствуют растворению камней (карбонаты, ураты, фосфаты) в мочеточниках и почках; обладают гипогликемиче-ским свойством, благоприятно действуют на липид-ный обмен, снижая уровень холестерина в крови; влияют на процессы регенерации эпителиальной и мышечной тканей организма; способствуют устранению невротических расстройств и реактивных состояний при различных заболеваниях ЦНС; укрепляют и питают организм

Показания к применению: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (холангит, гепатит, холангиогепатит, холецистит, энтероколит) и симптомах, обусловленных застойными явлениями в желудочно-кишечном тракте, нарушением процесса желчеобразования и желчевыведения (чувство тяжести и боли в области печени, тошнота, рвота, увеличение печени); при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и болезнями почек; при заболеваниях почек и мочевыделительной системы, обусловленных нарушением обмена веществ (мочекаменная болезнь); при кровотечениях различной этиологии (гемморрагический диатез, маточные, носовые, желудочные кровотечения, гипопротромбинемия); для лечения и профилактики атеросклероза; при гипо- и авитаминозах; для лечения кожных заболеваний (дерматит, экзема и др.), мышечной дистрофии; при различных заболевания центральной нервной системы (реактивные состояния, неврозы, психозы, депрессия, эпилепсия и др.); в детской практике — при болезни Дауна,

полиомиелите и других заболеваниях нервной системы

Характер воздействия: се жар печени, легких, *бу* энергию почек, двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: легких, печени, почек, мочевого пузыря, желчного пузыря.

Мандарин (citrus nobilis)

Характер: нейтральный

Вкус: кисло-сладкий, жгучий

Цвет: цветки — белые, плоды — ярко-оранжевые

Основной состав: органические кислоты (лимонная кислота и др.) гликозиды, полисахариды, эфирное масло, флавоноиды, пектиновые вещества, фитонциды, минеральные соли, витамины группы В, витамин Р, рутин, каротин, аскорбиновая кислота, (3-ситостерин, лютеин

Фармакологическое действие: БАВ *кожуры плодов* оказывают отхаркивающее и смягчающее действие; стимулируют сердечную деятельность; вызывают сужение сосудов и замедление скорости тока крови, повышают артериальное давление; вызывают спазм кровеносных сосудов почек, оказывая антидиуретическое действие; подавляют рост микроорганизмов; повышают аппетит; БАВ *плодов* оказывают общеукрепляющее, противомикробное, противогрибковое, желчегонное, ветрогонное, дезинфицирующее действие; улучшают и нормализуют пищеварение; подавляют перистальтику кишечника

Показания к применению: плоды и кожура — при острых и хронических заболеваниях органов дыхания, сопровождающихся непродуктивным кашлем, воспалительными процессами в слизистых оболочках и общей слабостью (коклюш, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит); при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, гастрит, энтерит, энтероколит), обусловленных внедрением патогенной микрофлоры и сопровождающихся расстройством пищеварения (понос, тошнота, метеоризм); при болезнях печени, желчного пузыря; при различных болезненных состояниях в качестве общеукрепляющего, повышающего аппетит средства; при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, неврастении; при нарушении резистентности организма к инфекционным агентам вследствие авитаминоза или понижении иммунитета; *наружно* — при паразитарных и грибковых заболеваниях кожи (экземе, чешуйчатом лишае)

Характер воздействия: се жар легких, селезенки; *се* полноту желудка, толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, желудка, селезенки, толстой кишки

Особенности: плоды не рекомендуется применять людям,

склонным к аллергии.

Морковь посевная (daucus sativus)

Характер: холодный
Вкус: сладкий
Цвет: плоды — оранжевые, желтые
Основной состав: жирные масла, флавоноиды, кумарины, терпены, глицериды пальминовой, линолевой, олеиновой кислот, минеральные вещества, каротин, комплекс витаминов группы В, аскорбиновая кислота
Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают жаропонижающее, общеукрепляющее, противовоспалительное, болеутоляющее, ранозаживляющее, седативное действие; возбуждают аппгетит и способствуют пищеварению; обладают слабительным, мочегонным, спазмолитическим, ветрогонным, глистогонным, лактогонным свойствами; благоприятно действуют на липидный и минеральный обмен; повышают метаболические функции печени за счет улучшения состава желчи, повышения ее секреторной и выделительной активности; устраняют застой желчи в желчном пузыре, что способствует усилению желчеотделения, лучшей усвояемости пищи, улучшению обмена веществ; повышают жизнедеятельность тканей глаза
Показания к применению: при заболеваниях органов дыхания; стоматит, гингивит; при болезнях сердечно-сосудистой системы; анемиях; при гипо- и авитаминозах, которые сопровождаются повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, склонностью к простудным заболеваниям, снижением иммунитета, расстройством пищеварительной системы, различными воспалительными процессами кожи (сухость кожных покровов, гнойничковые поражения, повышенная ломкость волос и ногтей); в офтальмологической практике при заболеваниях глаз, связанных как с гипо- и авитаминозом А, так и при других этиологических факторах; при заболеваниях, связанных с нарушением минерального и липидного обмена (полиартрит, остеохондроз, остеопороз, ожирение, подагра и др.); при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (дискенизия желчевыводящих путей, запоры, желчнокаменная болезнь, геморрой, холецистит, гепатит, печеночная колика); при заболеваниях почек и мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, цистит, пиелонефрит); при невротических расстройствах и некоторых признаках лабильности вегетативной нервной системы (невроз, неврастения, повышенная возбудимость, тахикардия, стенокардия и др.); ПРИ поражениях кожи (кожная

сыпь, раны, аллергический дерматит, язвы, ожоги); показано лицам, работающим с большой психической или физической нагрузкой, беременным женщинам и кормящим матерям, ослабленным детям, особенно если они склонны к простудным или кожным заболеваниям

Характер воздействия: се жар желчного пузыря, мочевого пузыря, *бу* энергию тонкой кишки, двигает кровь печени

Влияние на меридианы: печени, желчного пузыря, мочевого пузыря, тонкой кишки

Особенности: ограничить употребление при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях тонкой кишки, энтеритах, колитах, фосфатурии.

Огурец посевной (cucumis sativus)

Характер: холодный

Вкус: сладкий, горький

Цвет: плоды — зеленые различных оттенков

Основной состав: вода, клетчатка, небольшое количество азотистых и безазотистых веществ, витамины группы В, РР, С, Е, каротин, калий

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, отхаркивающее, желчегонное действие; стимулируют секрецию всех пищеварительных желез; улучшают усвоение белка, жира, минеральных веществ; оказывают послабляющее действие; усиливают перистальтику кишечника; способствуют выведению из организма накапливающихся продуктов обмена; обладают мочегонным свойством; влияют на сократительную способность миокарда; оказывают отбеливающее, освежающее и тонизирующее действие на кожу

Показания к применению: внутрь — при различных заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, связанных с пониженной секрецией пищеварительных соков, нарушением моторной функции кишечника спастического характера; при функциональных расстройствах в работе сердечно-сосудистой системы трофического генеза; при нарушении обмена веществ (липидного, минерального, белкового); при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек и мочевыделительной системы (мочекаменная болезнь, гломерулонефрит, цистит, уретрит); при назначении низкокалорийной, витаминизированной диеты для лечения различных видов патологии сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем; *наружно* — как косметическое средство для регенерации кожных покровов

Характер воздействия: се полноту толстой кишки, *бу* энергию тонкой кишки, двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желчного пузыря, мочевого пузыря, тонкой кишки, толстой кишки

Особенности: ограничить употребление при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, энтеритов, колитов, нефритов.

Пажитник сенной (trigonella graecum)

Характер: теплый

Вкус: горький

Цвет: семена — желтые

Основной состав: жирное масло, белки, танины, флавоноиды, витамины, слизи, горечи

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают анаболическое и седативное действие; обладают мочегонным свойством; влияют на метаболические функции печени; усиливают перистальтику кишечника; способствуют устранению невротических расстройств; стимулируют защитные силы организма, оказывая общеукрепляющее действие

Показания к применению: при различных заболеваниях, связанных с понижением функциональной активности печени; при заболеваниях сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем и почек, сопровождающихся отеками; при различных болезненных состояниях в качестве общеукрепляющего, питающего и повышающего аппетит средства; при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, неврастении; при нарушении резистентности организма к инфекционным агентам вследствие авитаминоза или понижении иммунитета

Характер воздействия: бу энергию почек; *се* жар печени, двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: печени, почек, мочевого пузыря.

Петрушка кудрявая (petroselinum crispum)

Характер: холодный

Вкус: горький

Цвет: цветки — светло-зеленые; корень — желтовато-белый; плоды — серовато-зеленые

Основной состав: сложное эфирное масло, гликозиды, флавоноиды, аскорбиновая кислота, витамины С, Bi, B2, PP, каротин, минеральные соли, жирное масло

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, слабительное, ветрогонное, спазмолитическое, кроветворное, мочегонное, желчегонное, противоотечное, общеукрепляющее действие; стимулируют секрецию пищеварительных желез (печени, желудка); способствуют усвоению питательных веществ (белка, жира, минеральных веществ, витаминов); за счет нормализации общей гемодинамики улучшают кровоснабжение тканей (в том числе сердечной мышцы); стимулируют мускулатуру

Показания к применению: внутрь — при заболеваниях, обусловленных застойными явлениями в желудочно-кишечном тракте, нарушением процесса желчеобразования и желчевыведения (расстройства пищеварения, чувство тяжести и боли в области правого подреберья, тошнота, рвота, увеличение печени); при астенических состояниях, связанных с нарушением питания вследствие различных заболеваний желудочно-кишечного тракта (например, при гипацидных гастритах); при отеках, связанных с заболеваниями сердечнососудистой системы (декомпенсированные пороки сердца, сердечная недостаточность) и болезнями почек (гломерулонефрит); при заболеваниях почек, мочевыделительной и половой системы, желчного пузыря, обусловленных нарушением обмена веществ и нарушением двигательных функций органа (мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, уменьшение диуреза, простатит, нарушение менструального цикла); при гипо- и авитаминозах; при сахарном диабете, ожирении; для лечения кожных заболеваний, возникших в результате нарушения питания кожи, мышечной дистрофии; в акушерской и гинекологической практике при атонии матки; *наружно* — при педикулезе, в косметологической практике для удаления веснушек и пигментных пятен

Характер воздействия: се жар толстой кишки, *бу* энергию почек, мочевого пузыря, двигает кровь селезёнки

Влияние на меридианы: селезенки, почек, мочевого пузыря,

толстой кишки

Противопоказания: острые заболевания почек, нефрит, нефрозонефрит, острый цистит, беременность, эпилепсия.

Пикульник обыкновенный (galeopsis tetranit)

Характер: холодный

Вкус: горький

Цвет: цветки — розовые, стебли и листья — зеленые

Основной состав: флавоноиды, органические кислоты, минеральные и дубильные вещества, витамины С, В

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают отхаркивающее, смягчающее жаропонижающее, противопростудное действие; подавляют рост микроорганизмов; обладают болеутоляющим свойством; стимулируют сердечную деятельность; способствуют пищеварению, улучшают аппетит; стимулируют защитные силы организма, оказывая общеукрепляющее действие

Показания к применению: при острых и хронических заболеваниях дыхательной системы, сопровождающихся непродуктивным кашлем, воспалительными процессами в слизистых оболочках и общей слабостью (коклюш, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит); при астенических состояниях, повышенной утомляемости, ухудшении аппетита, склонности к простудным заболеваниям, снижении иммунитета

Характер воздействия: се жар легких, *бу* энергию сердца, двигает кровь селезенки

Влияние на меридианы: легких, сердца, селезенки

Особенности: при применении в больших дозах появляются признаки интоксикации.

Полынь горькая (artemisia absinthium)

Характер: нейтральный

Вкус: горький, пряный

Цвет: все надземные части растения имеют серовато-зеленоватый или серебристо-серый цвет, цветки — желтые

Основной состав: горькие гликозиды (абсинтин и анабсинтин), полисахариды, флавоноиды, эфирное масло, терпеноид-ные соединения, фитонциды, алкалоиды, витамин С, провитамин А, органические кислоты (яблочная, янтарная), дубильные вещества, горечи

Фармакологическое действие: БАВ растения рефлекторно стимулируют функцию желез, желудочно-кишечного тракта; усиливают желчеотделение; значительно улучшают пищеварение, возбуждают аппетит; оказывают бактерицидное, фунгицидное, отхаркивающее, жаропонижающее, мочегонное, ветрогонное, послабляющее, противовоспалительное, кардиостимулирующее действие; обладают противоязвенным свойством; способствуют стабилизации иммунных реакций; стимулируют функции ретикулоэндотелиальной системы и фагоцитарную активность; возбуждают центральную нервную систему

Показания к применению: при гриппе; ОРВИ; анемии; эпилепсии; при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с пониженной секрецией пищеварительных соков, сопровождающихся застойными явлениями (например, дискинезия желчевыводящих путей), ухудшением процесса пищеварения и понижением аппетита, а также болями и диспепсическими явлениями (тошнота, рвота, метеоризм, расстройства стула); при бессоннице, астенических состояниях, связанных с нарушением питания вследствие различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, повышенной утомляемости, склонности к простудным заболеваниям, снижении иммунитета

Характер воздействия: се жар желудка, *се* полноту печени, толстой кишки, двигает кровь желчного пузыря, тонкой кишки

Влияние на меридианы: желудка, печени, желчного пузыря, тонкой кишки, толстой кишки

Противопоказания: беременность, энтероколиты; передозировка вызывает сильное возбуждение нервной системы; длительный прием даже в небольших дозах может вызвать тошноту, рвоту, способствовать развитию анемии.

Редька посевная (raphanus sativus)

Характер: нейтральный

Вкус: острый, горький

Цвет: цветки — бледно-лиловые или белые с фиолетовыми жилками, листья — зеленые, корнеплод — черный

Основной состав: серосодержащий гликозид, лизоцим, рафанол, полисахариды, клетчатка, аскорбиновая кислота, витамины С, Bi, А, микроэлементы (калий, кальций, магний, йод, бром), холин, аденин, пентозан, пуриновые основания, сернистое эфирное масло, жирное масло

Фармакологическое действие: БАВ растения стимулируют функцию желез желудочно-кишечного тракта, способствуя выделению желудочного и панкреатического соков; усиливают образование и выделение желчи из желчного пузыря в кишечник; препятствуют образованию желчных камней; способствуют образованию фосфолипидов, предупреждая развитие жировой дистрофии печени; увеличивают отложение гликогена, улучшая функциональную деятельность печени; повышают микроциркуляцию в стенках желудка и кишечника, ликвидируя тем самым застойные явления и улучшая питание тканей желудочно-кишечного тракта; оказывают мочегонное, ветрогонное, лактогонное, противомикробное, антисептическое, кардиотоническое, мягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное действие; улучшают дыхание легких, уменьшают секрецию бронхиальных желез; влияют на обмен веществ, повышая толерантность организма к углеводам и усиливая действие желудочного сока по расщеплению крахмала; обладают гипогликемическим свойством.

Показания к применению: внутрь — при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с понижением секреции пищеварительных желез и с нарушением его двигательной функции (гипацидный гастрит, дуоденостаз, атония кишечника, метеоризм и др.); при заболеваниях, связанных с нарушением образования и выделения желчи (дискинезия желчевыводящих путей, холецистит, желчнокаменная болезнь и др.); при болезнях почек, мочевого пузыря, цистите; при заболеваниях печени, связанных с нарушением питания ее тканей и понижением функциональной активности (токсический гепатит, цирроз); при нарушениях обмена веществ, сахарном диабете, ожирении; в кардиологической практике при лечении нарушений сердечного ритма и кардионеврозов; при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся непродуктивным кашлем,

затрудненным дыханием, симптомами интоксикации (коклюш, бронхит, фарингит, трахеит); при отеках почечного и сердечного происхождения; *наружно* — в дерматологической практике при лечении стрептодермий; при язвах, ранах, ожогах; при межреберной невралгии, миозите, радикулите, арт-ралгии; в гинекологической практике для спринцевания влагалища при трихомонозе; в косметологии для удаления веснушек

Характер воздействия: се холод желудка, *бу* энергию селезенки, печени, *се* жар легких, двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние ка *меридианы:* легких, желудка, печени, селезенки, желчного пузыря, мочевого пузыря

Противопоказания: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся воспалительным процессом в слизистой оболочке (энтероколит, дуоденит, гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и др.); хроническая сердечная недостаточность, органические заболевания сердца; диффузный токсический зоб; подагра; беременность.

Рута душистая (ruta graveolens)

Характер: холодный

Вкус: острый, горький

Цвет: стебель и листья — сизовато-зеленые, цветки — желто-зеленые

Основной состав: флавонол рутин, эфирное масло, салициловая кислота, ренин, цинеол, кумарины, фитонциды

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают антиспастическое, противосудорожное, антисептическое, кровоостанавливающее, антитоксическое, противовоспалительное, противоаллергическое, общеукрепляющее действие; обладают противоядным эффектом при укусах змей; стимулируют мускулатуру матки

Показания к применению: внутрь — при болевых симптомах спастического характера; при заболеваниях (в том числе и в педиатрии), сопровождающихся судорогами; при лечении подагры, импотенции, близорукости; при ломкости кровеносных сосудов; при диатезе, рахите; при воспалительных процессах в сочетании с аллергическими реакциями и астенизацией организма (бронхиальная астма, ревматизм, пневмония и др.); в гинекологической и акушерской практике для стимуляции матки (аменорея, менопауза); при невротических расстройствах (невроз, истерия, переутомление); *наружно* — при кожных поражениях (чесотка, аллергический дерматит, укусы насекомых, змей и др.), конъюнктивите

Характер воздействия: се жар трех обогревателей, *бу* энергию селезенки, печени, двигает кровь толстой кишки, желудка

Влияние на меридианы: желудка, печени, селезенки, толстой кишки, трех обогревателей

Особенности: растение ядовито! При отравлении наблюдаются слюнотечение, опухание языка, острое желудочно-кишечное расстройство, затрудненное дыхание, замедление пульса; отмечено, что растение может вызывать аборт; наружное применение может вызвать ожоги кожи.

Солодка гладкая (glycyrrhiza glabra)

Характер: нейтральный
Вкус: сладкий
Цвет: сушеные корни — ярко-желтые
Основной состав: корни — гликозиды (ликвиритин, глицирризин), сахароза, глюкоза, манит, горечи, камеди, аспарагин, протеин, смолы, уреаза, минеральные соли, кальций, магний, пектиновые вещества, крахмал, следы эфирного масла, следы алкалоидов, желтое красящее вещество (гликозид флавон), экстрагенные вещества, бензойная кислота, сапонин (сладкая калиевая и кальциевая соль глицирризиновои кислоты), флавоноиды, производные кумарина и коричной кислоты, аминокислоты и их производные

Фармакологическое действие: БАВ лакричного *корня* влияют на водно-солевой обмен; оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы, обладают антитоксическим (например, при отравлении дифтерийным, столбнячным токсином, стрихнином или змеиным ядом) свойством; стимулируют процесс синтеза холестерина и желчных кислот в печени, одновременно усиливая их выделение в кишечник; способствуют уменьшению распада гормонов надпочечников в печени, тем самым повышая концентрацию гормонов в крови и усиливая их действие; угнетают кашлевой центр, оказывают отхаркивающее, обволакивающее действие (усиливают секреторную функцию слизистых оболочек верхних дыхательных путей); обладают противоязвенным, желчегонным, слабым мочегонным, кровоочистительным, противоаллергическим, успокаивающим, болеутоляющим, противовоспалительным и противоаллергическим свойствами (купируют воспалительные реакции, вызываемые гистамином, серотонином и брадикинином); оказывают тонизирующее, укрепляющее, противопростудное действие; обладают послабляющим свойством

Показания к применению: корень — при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка (особенно при повышенной кислотности желудочного сока) и двенадцатиперстной кишки, хронических запорах, геморрое, дискинезиях, циррозе печени; при циститах, пиелитах; в климактерическом периоде; кожных заболеваниях (крапивница, аллергические дерматиты, нейродерматиты, пузырчатка, экзема); болезни Адиссона, гипофункции коры надпочечников, системной волчанке; инфекционных заболеваниях (ОРВИ, коклюш, туберкулез легких, острый инфекционный гепатит, хронический

гепатит, дифтерия, столбняк); отравлениях (при инфекционных заболеваниях, а также мясными продуктами, грибами и др.); заболеваниях дыхательных путей (бронхит, бронхиальная астма, экссудативный плеврит и др.); пониженном артериальном давлении, ревматическом артрите, несахарном диабете, тромбофлебите, астенических состояниях и гипотоническом синдроме различного происхождения; *наружно* — при ожогах, дерматитах, экземах, диатезах

Характер воздействия: се жар, *се* холод, *бу* энергию

Влияние на меридианы: на все меридианы

Особенности: при применении солодки может наблюдаться отечность (чаще у женщин), гипертензия (чаще у мужчин); длительное применение приводит к умеренной гипокалиемии; не применять при гипертонии, сердечной недостаточности, ожирении, склонности к поносам и беременным.

Софора японская (sophora japonica)

Характер: нейтральный

Вкус: горький

Цвет: листья — светло-зеленые, цветки — желтые, плоды (бобы) — зеленовато-коричневые, семена — темно-коричневые или почти черные

Основной состав: флавоноиды, гликозиды, полисахариды, жирное масло, эфирное масло, рутин, кверцетин, аскорбиновая кислота, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее, противовоспалительное, противоотечное, вяжущее действие; повышают тонус центральной нервной системы; возбуждают дыхание; снижают артериальное давление; усиливают сокращения сердца; улучшают проводимость сердечного импульса; повышают содержание сахара в крови; обладают бактериостатическим свойством

Показания к применению: внутрь — для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза Р и при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов; при различных воспалительных процессах, сопровождающихся повышенной проницаемостью капилляров, геморрагиями; при состояниях, вызванных угнетением центральной нервной системы вследствие нарушения ее питания; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, обусловленных снижением возбудимости миокарда к нервным и гуморальным влияниям, снижением тонуса сосудистой стенки и сопровождающихся гипертензией; при отеках различного происхождения (сердечного, аллергического, почечного характера); при гипогликемических состояниях; при внутренних и наружных кровотечениях (носовых, маточных, желудочных и др.); *наружно* — для ускорения регенерации тканей при глубоких ранениях, трофических язвах и как бактерицидное средство для лечения гнойных ран

Характер воздействия: се жар желудка, *бу* энергию почек, двигает кровь сердца, селезенки

Влияние на меридианы: сердца, желудка, селезенки, почек.

Следует помнить, что применять софору толстоплодную нельзя — она ядовита!

Спаржа аптечная (asparagus officinalis)

Характер: теплый

Вкус: горький, кислый

Цвет: ростки — зеленые, корень — черный

Основной состав: корень — аспарагин, аргинин, жирное и эфирное масла, холин, полисахариды, органические кислоты (аспарагиновая, яблочная); *ростки* — аспарагин, тирозин, янтарная кислота, следы мышьяка, витамин С, полисахариды, стероидный сапонин; *листья* — органические кислоты (аспарагиновая, яблочная, гелидоновая), стероидный сапонин, витамин С, полисахариды, флавоноиды

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают бактерицидное (в отношении возбудителя сибирской язвы, осгемолитического стрептококка, дифтерийной палочки, диплококка золотистого, белого и лимонного стафилококков), радиозащитное действие; обладают мочегонным, жаропонижающим, антиспастическим, желчегонным, седативным, слабительным, сосудорасширяющим, противовоспалительным, отхаркивающим, мягчительным, ранозаживляющим свойствами; улучшают кровообращение и пищеварение; вызывают понижение артериального давления благодаря их влиянию на парасимпатическую нервную систему; усиливают сердечные сокращения и замедляют их ритм

Показания к применению: внутрь — при болезнях легких, воспалительных, инфекционных заболеваниях, осложненных аллергическими реакциями организма (коклюш, дифтерия, ревматизм, бронхиальная астма и др.); при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся гипертензией и отеками; при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря, предстательной железы; при импотенции; эпилепсии; для улучшения аппетита; при сахарном диабете, подагре, туберкулезе; при отеках сердечного и почечного происхождения; в гинекологической практике для расширения и смягчения шейки матки; при ухудшении трофических и обменных процессов вследствие нарушения гемодинамики; *наружно* — при поражениях кожного покрова (хроническая экзема, дерматит, трофические язвы и др.)

Характер воздействия: бу энергию легких, почек, двигает кровь печени, селезенки

Влияние на меридианы: легких, печени, селезенки, почек.

Толокнянка обыкновенная (arctostaphylos uva-ursi)

Характер: нейтральный

Вкус: вяжущий, горьковатый

Цвет: листья — темно-зеленые, стебли — темно-коричневые, красно-бурые, цветки — бледно-розовые, плоды — красновато-бурые

Основной состав: гликозиды (арбутин, метил арбутин), органические кислоты (яблочная, протокатеховая, муравьиная), флавоноиды (кверцетин, изокверцитрин, мирицитрин, гиперозид, мирицетин), дубильные вещества пирогалловой группы, эфирное масло, витамин С

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают мочегонное, противовоспалительное, противомикробное, антисептическое действие

Показания к применению: при различных воспалительных, инфекционных заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочеполовых путей, при мочекаменной болезни

Характер воздействия: се холод мочевого пузыря, *бу* энергию почек

Влияние на меридианы: почек, мочевого пузыря

Особенности: при применении в больших дозах могут наблюдаться обострение воспалительных явлений в мочевыводящей системе, нарушение работы почек; возможно появление симптомов интоксикации (тошнота, рвота, понос); не применять при беременности.

Туя восточная (thuja orientalis)

Характер: нейтральный

Вкус: горький

Цвет: листья (хвоя) — зеленые, стебли — светло-коричневые

Основной состав: эфирное масло сложного состава, жирное масло, органические кислоты, фитонциды, флавоноиды, дубильные вещества, смолы

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают бактерицидное, глистогонное, противогрибковое, противовоспалительное, отхаркивающее, мягчительное действие; обладают кровоостанавливающим, мочегонным, вяжущим свойствами; укрепляют и тонизируют организм

Показания к применению: внутрь — при различных инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся непродуктивным кашлем (фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, коклюш, ангина, бронхиальная астма и др.); при внутренних и наружных кровотечениях (носовых, маточных, желудочных, кишечных), при кровохарканье и дизентерии; при болезнях печени, почек, аллергических реакциях, обменных заболеваниях; при астенических состояниях, связанных с длительно протекающей болезнью; при метаболических артритах, остеохондрозе, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни, цистите, уретрите, хроническом простатите и аденоме предстательной железы; при отеках; при круглых глистах; *наружно* — для ускорения регенерации тканей; при лечении красной волчанки, трофических язв, ран, кожных сыпей, зуда и др.

Характер воздействия: се жар трех обогревателей, двигает кровь желудка, печени, толстой кишки, *бу* энергию сердца

Влияние на меридианы: сердца, желудка, печени, толстой кишки, трех обогревателей

Особенности: ***растение слабоядовито, принимать под наблюдением врача!***

Укроп пахучий (anethum graveolens)

Характер: нейтральный

Вкус: сладкий, горький

Цвет: стебли, листья — зеленые, семена — коричневые

Основной состав: эфирное масло, жирное масло, азотистые и безазотистые вещества, полисахариды, клетчатка, аскорбиновая кислота, каротин, флавоноиды, соли калия, кальция, фосфора, железа

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают антисклеротическое, спазмолитическое, седативное, мочегонное, ветрогонное, ранозаживляющее действие; улучшают состав крови; обладают гипотензивным свойством; нормализуют ритм сердечных сокращений; способствуют снижению проницаемости сосудистой стенки; улучшают метаболические процессы в организме, укрепляют организм

Показания к применению: внутрь — при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся нарушением ритма сердца, гипертензией, нарушением питания сердца, атеросклерозом, понижением тонуса сосудов, отеками; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся спазмами гладкой мускулатуры, болевыми симптомами, метеоризмом; при гипох-ромных анемиях; при гипо- и авитаминозах, астенических состояниях, обусловленных недостатком витаминов С, А и микроэлементов (калия, железа); *наружно* — в качестве косметического средства при гнойничковых заболеваниях кожи

Характер воздействия: се холод желудка, толстой кишки, *бу* энергию почек, сердца, двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: сердца, желудка, почек, мочевого пузыря, толстой кишки

Противопоказания: беременность.

Финик (zizyphus sinensis)

Характер: теплый

Вкус: кислый, сладкий

Цвет: цветки — зеленоватые, плоды — желто-красные

Основной состав: листья — фитонциды и анестезирующие вещества; *плоды* — протеин, сахара, органические кислоты, по содержанию витамина С плоды приближаются к шиповнику и зеленому грецкому ореху; *кора* — дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ *листьев* растения обладают стойким анестезирующим действием, вызывают торможение коры головного мозга, учащение сердечного ритма, уменьшение амплитуды сердечных сокращений, понижение артериального давления и урежение дыхания; БАВ *плодов* обладают тонизирующим, мочегонным, мягчительным и отхаркивающим свойствами

Показания к применению: при различных инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся непродуктивным кашлем и лихорадочным состоянием (фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, коклюш, ангина, бронхиальная астма и др.); при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся ухудшением процесса пищеварения, понижением аппетита, астенизацией организма, а также болями и диспепсическими явлениями (тошнота, рвота, расстройства стула); при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, при неврастении, неврозе, стрессе, бессоннице; нарушении сердечного ритма и питания миокарда (ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз)

Характер воздействия: бу энергию сердца, печени, двигает кровь селезенки, трех обогревателей

Влияние на меридианы: сердца, печени, селезенки, трех обогревателей

Противопоказания: обилие пищевых волокон тяжелы для желудка и кишечника, вредны для почек и мочевого пузыря; не рекомендуется больным сахарным диабетом, при ожирении.

Хлопчатник мохнатый (gossypium hirsuti)

Характер: теплый

Вкус: сладкий, горький

Цвет: кора корней — желто-коричневая, волокно — белое

Основной состав: эфирное масло, органические кислоты, витамины С, К, Е; флавоноиды, белки, дубильные вещества

Фармакологическое действие: БАВ растения оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, бактериостатическое, противовирусное действие; укрепляют стенки капилляров; способствуют кроветворению; обладают кровоостанавливающим, противоязвенным свойствами; влияют на липидный обмен, оказывая антисклеротическое действие; расслабляют гладкую мускулатуру кишечника, влияя на его перистальтику; обладают седативным свойством в отношении центральной нервной системы; оказывают противоопухолевое, ранозаживляющее действие

Показания к применению: при различных инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей (простуда, грипп, бронхит, пневмония), сопровождающихся непродуктивным кашлем и лихорадочным состоянием; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся спазмами гладкой мускулатуры (хронический гастрит, хронический энтерит, хронический колит); при внутренних и наружных кровотечениях (носовых, маточных, желудочных, кишечных); при заболеваниях нервной системы, сопровождающихся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, при неврастении, неврозе, стрессе, бессоннице; при поражениях кожного покрова вследствие нарушения гемодинамики, ухудшения трофических и обменных процессов (хроническая экзема, дерматит, трофические язвы, водянка, опоясывающий лишай, нейродермит и др.)

Характер воздействия: се холод трех обогревателей; *бу* энергию желудка, селезенки, двигает кровь печени, почек

Влияние на меридианы: желудка, печени, селезенки, почек, трех обогревателей

Особенности: растение не рекомендуется применять при беременности.

Хмель обыкновенный (humulus lupulus)

Характер: нейтральный
Вкус: горький
Цвет: соплодия (шишки) — золотисто-зеленые

Основной состав: соплодия — флавоноиды, гликозиды, алкалоиды, горькое вещество лупулин, антоцианиды, токоферол, эстрогенные гормоны, витамины С, Bi, Be, РР, холин, сахара, терпены, органические кислоты (гу-муленовая, хлорогеновая, валериановая, хмеледубильная), фитонциды, слизи, зола, макроэлементы — калии, кальций, марганец, железо, микроэлементы — магний, медь, цинк, молибден; хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, йод, бор, пигмент, кумарины, смолы, воск, камедь, жирное масло, эфирное масло, красящие вещества, дубильные вещества; *семена* — жирное масло

Фармакологическое противовоспалительное, отхаркивающее, бронхо-действие: литическое, мягчительное, мочегонное, спазмолитическое, успокаивающее, противосудорожное, глистогонное, противоаллергическое, болеутоляющее, ранозаживляющее, противомикробное, антисептическое, общеукрепляющее

Показания к применению: соплодия — грипп, лихорадка; туберкулез легких; атеросклероз, начальная стадия гипертонической болезни, стенокардия, тахикардия, вегетососудистая дистония; головная боль, головокружение; повышенная нервная возбудимость, неврозы, истерия, судороги, бессонница, астения; нарушение обмена веществ; заболевания желудочно-кишечного тракта, гастриты, гастроэнтерит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спазмы кишечника, атония кишечника, гельминтоз; болезни печени, желчного пузыря, печеночная колика, гепатит; болезни почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, воспаление почек, почечная колика, цистит, асцит, уретрит, пиелит; климактерический период, болезненные менструации, чрезмерная половая возбудимость; тромбофлебит; снижение аппетита; гипо- и авитаминозы; *наружно* — ушибы, раны, язвы, нарывы, чирьи; заболевания слизистой оболочки полости рта; кожные воспалительные заболевания, дерматит, угри; нефрит; подагра, ревматизм; выпадение волос, перхоть

Характер воздействия: се жар тонкой и толстой кишки, *се* полноту сердца, печени, мочевого пузыря, *се* пустоту перикарда, *бу* энергию легких, почек, двигает кровь желчного пузыря,

селезенки и поджелудочной железы

Влияние на меридианы: легких, перикарда, сердца, печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, селезенки и поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, тонкой кишки, толстой кишки

Особенности: ядовитое растение! При передозировке могут возникнуть головная боль, тошнота, рвота, боли в области сердца, одышка, боли в желудке, чувство общей усталости.

Хризантема китайская (chrysanthemum sinense sabine)

Характер: теплый

Вкус: сладкий

Цвет: цветки — желтые; стебли, листья — зеленые

Основной состав: аденин, холин, стахидрин, антоцианин, хризантемин, каротиноиды, витамин А, полувысыхающие масла, полисахариды, дубильные вещества, танин

Фармакологическое действие: БАВ растения обладают антибактериальным свойством (подавляют активность семи грамотрицательных, болезнетворных кишечных бактерий — кишечной палочки, палочки Зонне, тифозной, паратифозной, синегнойной палочек и бациллы холеры), оказывают слабое влияние на туберкулезную палочку, тормозят развитие стафилококка, гемолитических стрептококков и менингококков; оказывают гипотензивное, противовоспалительное, болеутоляющее и ранозаживляющее действие

Показания к применению: при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вызванных болезнетворными микроорганизмами; при невралгиях, головных болях, головокружении и гипертензии; при заболеваниях глаз (конъюнктивит, глаукома); *наружно* — при воспалительных заболеваниях кожи (пиодермия, ссадины, нарывы)

Характер воздействия: се жар толстой кишки, двигает кровь желчного пузыря и селезенки, *бу* энергию печени

Влияние ка *меридианы:* печени, селезенки, желчного пузыря, толстой кишки.

Эфедра хвощевая (ephedra equisetina)

Характер: нейтральный

Вкус: горький

Цвет: стебли (веточки) — зеленые; зрелые плоды (ложные ягоды) — красные или оранжевые

Основной состав: алкалоиды (эфедрин, псевдоэфедрин, метилэфедрин, норэфедрин, норпсевдоэфедрин), микроэлементы (железо, кальций, калий, магний, натрий, фосфор), дубильные вещества (танин)

Фармакологическое действие: БАВ растения обладают возбуждающим свойством в отношении центральной нервной системы: оказывают стимулирующее влияние на а- и (3-адренорецепторы, стимулируют дыхательный центр, увеличивая глубину дыхания; расширяют бронхи при их спазме; вызывают сужение периферических сосудов (в частности, сосудов слизистых оболочек); стимулируют деятельность сердца, расширяя коронарные артерии, увеличивая частоту сердечных сокращений, на длительное время повышая артериальное давление; расслабляют гладкую мускулатуру кишечника и уменьшают его перистальтику; расширяют зрачок, не влияя на аккомодацию и внутриглазное давление; вызывают ускорение секреции желчи; усиливают сокращение матки; обладают потогонным, мочегонным, противовоспалительным, жаропонижающим свойствами

Показания к применению: при лечении заболеваний аллергического характера (бронхиальная астма, крапивница, вазомоторный ринит, сенная лихорадка, сывороточная болезнь и др.); при различных инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся сильным, изнемогающим кашлем и лихорадочным состоянием, повышенной секрецией слизи (ринит, бронхит, коклюш, бронхиальная астма, эмфизема легких, туберкулез легких, пневмосклероз и др.); для стимуляции центральной нервной системы (миастения, нарколепсия); при сердечных и почечных отеках, ночном недержании мочи; при отравлении снотворными и наркотическими (морфин) веществами

Характер воздействия: бу энергию сердца, *се* полноту легких; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: легких, сердца, желчного пузыря, мочевого пузыря

Особенности: при применении в больших дозах могут наблюдаться симптомы интоксикации (тошнота, рвота, легкая

дрожь, головокружение, сердцебиение, бессонница, головная боль), а также артериальная гипертензия, нервное возбуждение, задержка мочеиспускания, гипергидроз, кожная сыпь; применение противопоказано при гипертонической болезни, атеросклерозе, органических изменениях миокарда (инфаркт, кардиосклероз), при гипертиреозе, сахарном диабете; с осторожностью следует использовать растение лицам пожилого возраста.

Ясенец белый (dictamnus albus)

Характер: холодный

Вкус: горький

Цвет: цветки — лилово-розовые с темно-красными жилками; семена — черные; корни — светло-бурые или желтые

Основной состав: алкалоиды, сапонины, горечи, эфирное масло, жирные кислоты

Фармакологическое действие: БАВ растения обладают кардиотоническим свойством, вызывая повышение тонуса сердечной мускулатуры, увеличение минутного и систолического объема сердца, а также усиление силы мышечных сокращений; оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, бактериостатическое, противогрибковое действие; обладают желчегонным, мочегонным свойствами, тонизируют мускулатуру матки

Показания к применению: внутрь — при сердечной недостаточности; при тропической малярии; при желтухе, связанной с воспалением желчных путей; при нарушении пищеварения, обусловленным недостаточным поступлением желчи в пищеварительный тракт; при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте; в гинекологической практике для стимуляции матки; *наружно* — при кожных заболеваниях (чесотка, крапивница, выпадение бровей, тотальное и гнездное облысение); при ограничении движения в суставах; в офтальмологической практике в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз; при ушибах

Характер воздействия: се жар желудка, толстой кишки, двигает кровь желчного пузыря, селезенки

Влияние на меридианы: желудка, селезенки, желчного пузыря, толстой кишки

Особенности: растение ядовито! При сборе растения могут появиться тяжелые поражения кожи.

Глава 11. Рецепты лечебно-профилактических чаев

Заболевания органов дыхания

Кашель

Рецепт № 1
Чай белый — 3 части[11]
Семена айвы обыкновенной — 1 часть
Корень имбиря лекарственного — 1 часть

Рецепт № 2
Чай белый — 3
Листья белокопытника лекарственного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 3
Чай белый — 3
Зерна граната (размять) — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 4
Чай белый — 3
Цветки клевера лугового (красного) — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 5
Чай белый — 3
Лук репчатый (перо) — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 6
Чай белый — 3
Трава мелиссы лекарственной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 7
Чай белый — 3
Листья редьки посевной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 8
Чай белый — 3
Листья смородины черной — 1

Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 9
Чай белый — 3
Семена тмина обыкновенного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 10
Чай белый — 3
Семена фенхеля обыкновенного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 11
Чай белый — 3
Трава фиалки трехцветной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Ларингит и фарингит

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай желтый — 3
Листья вишни обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай желтый — 3
Листья грецкого ореха — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай желтый — 3
Цветки гречихи посевной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай желтый — 3
Цветки гречихи посевной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай желтый — 3
Семена аниса обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 1 (наружно, полоскание)
Чай желтый — 3
Семена айвы обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 2 (наружно, полоскание)
Чай желтый — 3
Семена аниса обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай желтый — 3
Плоды барбариса обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай желтый — 3
Плоды барбариса обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай желтый — 3
Листья дуба обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай желтый — 3
Цветки календулы лекарственной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 7 (внутрь)
Чай желтый — 3
Трава шалфея лекарственного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 8 (внутрь)
Чай желтый — 3
Плоды лимона обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 9 (внутрь)
Чай желтый — 3

Листья малины обыкновенной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 10 (внутрь)
Чай желтый — 3
Листья подорожника большого — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья мать-и-мачехи обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай желтый — 3
Лепестки розы крымской — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 13 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья смородины черной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Боли в глотке

Рецепт № 1 (наружно, полоскание)
Чай желтый — 3
Листья брусники обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай желтый — 3
Корень гравилата городского — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай желтый — 3
Кожура граната — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай желтый — 3
Корень девясила высокого — 1

Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай желтый — 3
Кора дуба обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай желтый — 3
Трава душицы обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья крапивы двудомной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай желтый — 3
Соцветия липы сердцевидной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья малины обыкновенной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай желтый — 3
Соцветия ромашки аптечной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай желтый — 3
Почки сосны обыкновенной — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай желтый — 3
Трава тимьяна обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 13 (наружно)
Чай желтый — 3

Соплодия хмеля обыкновенного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 14 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья шалфея лекарственного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Рецепт № 15 (наружно)
Чай желтый — 3
Листья эвкалипта шаровидного — 1
Корень солодки гладкой — 1

Бронхиальная астма

Рецепт № 1
Чай белый — 3
Корень белокопытника лекарственного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 2— осторожно![12]
Чай белый — 3
Листья дурмана обыкновенного* — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 3
Чай белый — 3
Корень истода сибирского — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 4
Чай белый — 3
Цветки календулы лекарственной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 5
Чай белый — 3
Плоды лимонника китайского — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 6
Чай белый — 3
Корень пиона уклоняющегося — 1

Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 7
Чай белый — 3
Трава полыни обыкновенной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 8
Чай белый — 3
Хвоя сосны обыкновенной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 9
Чай белый — 3
Корень спаржи аптечной — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 10
Чай белый — 3
Побеги туи восточной* — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 11
Чай белый — 3
Финики сушеные — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 12
Чай белый — 3
Плоды шиповника коричного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 13
Чай белый — 3
Листья эвкалипта шаровидного — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 14 — осторожно!
Чай белый — 3
Побеги эфедры хвощевой* — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Хронический бронхит

Рецепт № 1
Чай белый — 3
Листья аронника пятнистого — 1
Корень имбиря лекарственного — 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Корень девясила высокого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Трава пикульника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Трава полыни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Цветки просвирника лесного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 — осторожно!
Чай белый 3
Побеги туи восточной* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Пневмония

Рецепт № 1
Чай белый 3
Листья дерезы китайской 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чаи белый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 — осторожно!

Чаи белый 3
Литья руты душистой* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чаи белый 3
Трава тимьяна обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чаи белый 3
Трава фиалки трехцветной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Леврит

Рецепт № 1
Чаи белый 3
Корень аира болотного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чаи белый 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чаи белый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чаи белый 3
Листья березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чаи белый 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Одышка

Рецепт № 1
Чаи белый 3
Листья березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чаи белый 3
Семена (или листья) крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чаи белый 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Чаи, улучшающие отхождение мокроты

Рецепт № 1
Чай белый 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Плоды вишни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6

Чай белый 3
Корень истода сибирского 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай белый 3
Кожура мандарина 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай белый 3
Листья подорожника большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай белый 3
Почки сосны обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай белый 3
Листья черники 1
Корень имбиря лекарственного 1

Чаи, оказывающие потогонное действие

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Листья земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Цветки калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3

Соцветия липы сердцевидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Листья малины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Листья одуванчика лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Листья смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Простуда

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Семена айвы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Трава астрагала шерстисто-цветкового 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Листья вишни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень горечавки желтой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Зерна граната (размять) 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Листья груши обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Плоды кизила обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 1
Плоды ежевики сизой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай зеленый 1
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай зеленый 3
Кожура лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11
Чай зеленый 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12
Чай зеленый 3
Плоды малины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13
Чай зеленый 3
Семена моркови посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай зеленый 3

Листья персика обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Артериальная гипертензия

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Цветки аронника пятнистого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Листья березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Корень горечавки желтой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай зеленый — 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай зеленый — 3
Плоды дерезы китайской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай зеленый — 3
Цветки земляники лесной 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай зеленый — 3
Кора ивы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай зеленый — 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай зеленый 3
Кора калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай зеленый — 3
Ягоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13 — осторожно!
Чай зеленый 3
Листья омелы белой* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14
Чаи зеленый 3
Листья подорожника большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 15
Чай зеленый 3
Лепестки розы крымской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 16
Чай зеленый 3
Плоды рябины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 17
Чай зеленый 3

Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 18
Чай зеленый 3
Цветки софоры японской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 19
Чай зеленый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 20
Чай зеленый 3
Семена укропа пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Артериальная гипотензия

Рецепт № 1
Чай черный 3
Трава звездчатки средней 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Мякоть мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Корень родиолы розовой 2

Пароксизмальная тахикардия

Рецепт № 1

Чай красный 3
Трава астрагала шерстистоцветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Огурец посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Листья просвирника лесного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Кардионевроз

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Трава астрагала шерстисто-цветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Корень белокопытника лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Листья боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3

Трава мелиссы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Трава пустырника сердечного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чаи зеленый 3
Листья смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Нарушение сердечного ритма

Рецепт № 1
Чаи красный 3
Плоды абрикоса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Плоды боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 — осторожно!
Чай красный 3
Листья копытня европейского* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чаи красный 3
Плоды персика обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чаи красный 3
Трава пустырника сердечного 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чаи красный 3
Листья редьки посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чаи красный 3
Плоды смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чаи красный 3
Трава укропа пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чаи красный 3
Створки фасоли обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Эндокардит

Рецепт № 1
Чаи красный 3
Цветки гречихи посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Атеросклероз

Рецепт № 1
Чаи зеленый 3
Цветки аронника пятнистого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чаи зеленый 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3

Чаи зеленый 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Плоды (ядра) грецкого ореха 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чаи зеленый 3
Листья земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Семена (или листья) крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Кукурузные рыльца 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай красный 3
Лук репчатый (перо) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай красный 3
Плоды малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай зеленый 3
Плоды облепихи крушиновидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11
Чай зеленый 3
Листья одуванчика лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12
Чай красный 3
Корень ревеня длиневидного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай зеленый 3
Плоды рябины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай зеленый 3
Плоды смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 15
Чай зеленый 3
Трава укропа пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 16
Чай зеленый 3
Трава хвоща полевого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 17
Чай зеленый 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 18
Чай зеленый 3
Плоды яблони домашней 1
Корень имбиря лекарственного 1

Отеки сердечного происхождения

Рецепт № 1
Чай красный 3
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2

Чай красный 3
Цветки василька синего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Листья груши обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай красный 3
Ягоды брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай красный 3
Семена пажитника сенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Трава петрушки кудрявой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай красный 3
Листья сельдерея пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай красный 3
Плоды софоры японской 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай красный 3
Трава хвоща полевого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Заболевания органов пищеварения

Изжога

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень аира болотного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рвота

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Плоды айвы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Листья березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Листья малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чаи желтый 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Метеоризм

Рецепт № 1
Чай белый 3
Листья айвы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Цветки аронника пятнистого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Семена кориандра посевного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай белый 3
Кожура лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай белый 3
Листья мяты перечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай белый 3
Корень ревеня длиневидного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай белый 3

Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чаи белый 3
Трава тимьяна обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11
Чай белый 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12
Чай белый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13
Чай белый 3
Трава фенхеля обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай белый 3
Корень цикория обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 15
Чаи белый 3
Плоды черники 1
Корень имбиря лекарственного 1

Боли в желудке

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Литья аронника пятнистого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Корень валерианы лекарственной 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чаи желтый 3
Листья горечавки желтой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Кора крушины ольховидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 — осторожно!
Чай желтый 3
Трава полыни горькой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Гастрит

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Трава астрагала шерстистоцветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Корень горечавки желтой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Плоды земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Листья мелиссы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Листья подорожника большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Корень цикория обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1

Корень солодки гладкой 1

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Кора калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Сок картофеля 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень аира болотного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Кожура апельсина сладкого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Цветки бессмертника песчаного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4

Чай желтый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Плоды персика обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Корень петрушки кудрявой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9-осторожно!
Чай желтый 3
Соцветия пижмы обыкновенной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай желтый 3
Корнеплод редьки посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Хронический энтероколит

Рецепт № 1
Чай красный 3
Цветки бессмертника песчаного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай белый 3

Цветки бессмертника песчаного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Зерна граната (размять) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Листья дуба обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай красный 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай красный 3
Кора крушины ольховидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай белый 3
Кора крушины ольховидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай белый 3
Кукурузные рыльца 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11

Чай красный 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай красный 3
Плоды черники 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай белый 3
Плоды шелковицы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай красный 3
Плоды яблони домашней 1
Корень солодки гладкой 1

Гастроэнтерит

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Семена айвы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Трава горца птичьего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Листья земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 — осторожно!
Чай желтый 3

Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Энтерит

Рецепт № 1
Чай красный 3
Листья аронника пятнистого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Плоды мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Запор

Рецепт № 1
Чай белый 3
Плоды апельсина сладкого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Листья кассии остролистной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Кора крушины ольховидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай белый 3
Листья огурца посевного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай белый 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай белый 3
Плоды сливы домашней (можно чернослив) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай белый 3
Семена укропа пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Понос

Рецепт № 1
Чаи белый 3
Корень аира болотного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Плоды айвы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Листья вишни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Кожура граната 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Плоды кизила обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6

Чай белый 3
Плоды мандарина 1
Корень имбиря лекарственного 1

Кишки

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Трава астрагала шерстисто-цветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 — осторожно!
Чай красный 3
Листья дурмана обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Листья земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай красный 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Плоды мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3

Плоды облепихи крушиновидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Трава пастушьей сумки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай желтый 3
Листья сельдерея пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай желтый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай желтый 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень солодки гладкой 1

Чай, оказывающие слабительное действие

Рецепт № 1
Чай белый 3
Кожура апельсина сладкого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Плоды барбариса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Листья кассии остролистной 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Семена льна обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Корень ревеня длиневидного 1
Корень солодки гладкой 1

Чаи, оказывающие вяжущее действие

Рецепт № 1
Чай белый 3
Кожура граната 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Листья грецкого ореха 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Плоды груши обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Финики сушеные 1
Корень имбиря лекарственного 1

Заболевания печени и желчевыделительной системы

Чаи, оказывающие желчегонное действие

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Плоды апельсина сладкого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 1
Плоды барбариса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 1
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 1
Цветки бессмертника песчаного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Корень девясила высокого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8

Чай зеленый 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чаи зеленый 3
Кукурузные рыльца 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай зеленый 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11
Чай зеленый 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12
Чай зеленый 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13 — осторожно!
Чай зеленый 3
Трава полыни горькой* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай зеленый 3
Корень ревеня дланевидного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 15
Чай зеленый 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 16
Чай зеленый 3
Семена фенхеля обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 17
Чай зеленый 3
Корень цикория обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 18 — осторожно!
Чай зеленый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 19
Чай зеленый 3
Листья щавеля кислого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Желчнокаменная болезнь

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Корень барбариса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 6
Плоды земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень лопуха большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Трава петрушки кудрявой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 — осторожно!

Чай зеленый 3
Соцветия пижмы обыкновенной* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Холецистопатии

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Трава аниса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чаи зеленый 3
Кожура апельсина сладкого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чаи зеленый 3
Кукурузные столбики с рыльцами 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Семена пажитника сенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3

Листья шиповника коричного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Гепатит

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Плоды айвы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Корень женьшеня 2

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Листья кизила обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 — осторожно!
Чай зеленый 3
Трава полыни горькой* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 3
Листья сельдерея пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай зеленый 3
Семена расторопши пятнистой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Цирроз печени

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Трава горца птичьего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Корнеплод редьки посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чаи зеленый 3
Семена расторопши пятнистой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Холангит

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Листья барбариса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Листья березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3

Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 1
Трава мяты перечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Холецистит

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Корень аира болотного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Кора барбариса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Кукурузные рыльца 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Семена расторопши пятнистой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Заболевания мочевыделительной системы

Цисталгия

Рецепт № 1
Чай черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 — осторожно!
Чай черный 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Листья шалфея лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Мочекаменная болезнь

Рецепт № 1
Чай черный 3
Плоды барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Трава горца птичьего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Плоды груши обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Плоды земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Ягоды клюквы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Трава петрушки кудрявой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 — осторожно!
Чай черный 3
Соцветия пижмы обыкновенной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 — осторожно!
Чай черный 3
Трава полыни обыкновенной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чаи черный 3
Створки фасоли обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12 — осторожно!
Чай черный 3
Трава чистотела большого* 1
Корень солодки гладкой 1

Спазмы мочевого пузыря

Рецепт № 1
Чаи черный 3
Цветки бессмертника песчаного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Ягоды клюквы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Трава укропа пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Трава фиалки трехцветной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Ягоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай черный 3
Цветки просвирника лесного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай черный 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень солодки гладкой 1

Хронический цистит

Рецепт № 1
Чай черный 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Цветки василька синего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Плоды ежевики сизой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чаи черный 3
Кукурузные рыльца 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5

Чай черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Соплодия хмеля обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Трава шалфея лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Острый цистит

Рецепт № 1
Чай черный 3
Корень барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чаи черный 3
Корень горечавки желтой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Трава хвоща полевого 1
Корень солодки гладкой 1

Оказывающие мочегонное действие

Рецепт № 1
Чай красный 3
Плоды айвы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
цветки василька синег0 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Листья груши обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Плоды персика обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Трава пикульника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Листья смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Листья софоры японской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай черный 3
Корень спаржи аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай черный 3
Семена фенхеля обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай черный 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай черный 3
Трава хвоща полевого 1
Корень солодки гладкой 1

Энурез

Рецепт № 1
Чай черный 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Кожура мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Пиелонефрит

Рецепт № 1
Чаи черный 3
Почки березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3

Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Семена кориандра посевного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Семена (или листья) крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Трава фиалки трехцветной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Листья березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай черный 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай черный 3
Корень сельдерея пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Гломерулонефрит

Рецепт № 1
Чай черный 3
Цветки гречихи посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
ТРава и Цветки зверобоя продырявленного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Плоды рябины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Плоды смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Импотенция

Рецепт № 1
Чай черный 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Плоды вишни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Зерна граната 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4

Чай черный 3
Листья грецкого ореха 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Перец красный жгучий (молотый) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Корень женьшеня 2

Рецепт № 7
Чай черный 3
Листья кизила обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай черный 3
Корень левзеи сафлоровидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай черный 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай черный 3
Луковица лука репчатого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай черный 3
Корень родиолы розовой 2
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 1
Чай красный 3
Листья дерезы китайской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Цветки лаванды 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Семена пикульника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Трава тысячелистника обыкновеного 1
Корень солодки гладкой 1

Хронический простатит

Рецепт № 1
Чай черный 3
Плоды айвы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Листья вишни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4

Чай черный 3
Плоды кизила обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 — осторожно!
Чай черный 3
Листья купены лекарственной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Корень лопуха большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Корень петрушки кудрявой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Листья сельдерея пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Заболевания эндокринной системы

Сахарный диабет

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Трава астрагала шерстисто-цветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Плоды (ядра) грецкого ореха 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Плоды груши обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Плоды топинамбура (земляной груши) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Цветки (или листья) земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Плоды кизила обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Кукурузные столбики с рыльцами 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Корень лопуха большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай желтый 3
Плоды малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай желтый 3
Корень сельдерея пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай желтый 3
Створки фасоли обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай желтый 3
Плоды черники 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14
Чай желтый 3
Плоды шелковицы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Тиреотоксикоз

Рецепт № 1
Чай красный 3
Цветки лаванды 2

Рецепт № 2
Чай красный 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Трава полыни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Ростки спаржи аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай красный 3
Плоды хурмы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Гипотиреоз

Рецепт № 1
Чай красный 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Листья облепихи крушиновидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Листья рябины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Семена фенхеля обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Нарушение обмена веществ

Ожирение

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Мякоть апельсина сладкого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Мякоть ананаса 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Листья ежевики сизой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Цветки (или листья) земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Корнеплод моркови посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Трава полыни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 3
Плоды яблони домашней 1

Корень имбиря лекарственного 1

Подагра

Рецепт № 1
Чаи зеленый 6
Плоды абрикоса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Корень аира болотного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Кожура апельсина сладкого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень белокопытника лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Плоды боярышника колючего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Листья винограда культурного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай красный 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай красный 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 (внутрь и наружно)
Чай красный 3
Корень лопуха большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай красный 3
Корнеплод моркови посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай зеленый 3
Корень спаржи аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13
Чай зеленый 3
Створки фасоли обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14 — осторожно!
Чай красный 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 15
Чай красный 3
Перец красный жгучий (молотый) 1
Корень солодки гладкой 1

Женские болезни

Аменорея

Рецепт № 1
Чай черный 3
Плоды абрикоса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Плоды дерезы китайской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Трава и цветки зверобоя 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Корнеплод моркови посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 — осторожно!
Чай черный 3
Листья руты душистой* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 — осторожно!
Чай черный 3
Корень ясенца белого* 1
Корень солодки гладкой 1

Метроррагия

Рецепт № 1
Чаи черный 3
Перец красный жгучий (молотый) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чаи черный 3
Листья земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чаи черный 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Плоды софоры японской 1
Корень солодки гладкой 1

Нарушение менструального цикла

Рецепт № 1
Чай красный 3
Листья грецкого ореха 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Плоды ежевики сизой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Семена расторопши пятнистой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Корень петрушки кудрявой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 — осторожно!
Чаи красный 3
Соцветия пижмы обыкновенной* 1
Корень солодки гладкой 1

Альгодисменорея

Рецепт № 1
Чай черный 3
Листья барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чаи черный 3
Семена лопуха большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Листья малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чаи черный 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чаи черный 3
Трава полыни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чаи черный 3
Лепестки розы крымской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чаи черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чаи красный 3
Корень сельдерея пахучего 1
Корень солодки гладкой 1

Маточное кровотечение

Рецепт № 1
Чай черный 3
Листья винограда культурного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Листья винограда культурного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Корень гравилата городского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Листья гречихи посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай черный 3
Кора калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай черный 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Кукурузные столбики с рыльцами 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Трава пастушьей сумки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9

Чай черный 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай красный 3
Листья крапивы двудомной 2

Рецепт № 11
Чай красный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12 — осторожно!
Чай черный 3
Побеги туи восточной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай красный 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14
Чаи красный 3
Трава хвоща полевого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 15
Чай красный 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 16
Чай черный 3
Перец красный жгучий (молотый) 1
Корень солодки гладкой 1

Нервные болезни

Неврастения

Рецепт № 1
Чай красный 3
Корень аира болотного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Репепт № 3
Чай красный 1
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чаи красный 3
Плоды барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай красный 3
Трава вереска обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Кора калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай красный 3
Листья кизила обыкновенного 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай красный 3
Кожура мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай красный 3
Трава полыни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай красный 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12 — осторожно!
Чай красный 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Невроз

Рецепт № 1
Чай красный 3
Листья белокопытника лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чаи красный
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Корень левзеи сафлоровидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай красный 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чаи красный 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Цветки просвирника лесного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай черный 3
Трава пустырника сердечного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай красный 3
Корень родиолы розовой 2

Рецепт № 10
Чай красный 3
Финики сушеные 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай красный 3
Корень цикория обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Головная боль

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Листья лопуха большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2

Чай зеленый 3
Цветки аронника пятнистого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Плоды боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Корень гравилата городского 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай зеленый 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай черный 3
Семена кориандра посевного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай черный 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чаи черный 3
Семена пажитника сенного 1
Корень солодки гладкой 1

Головокружение

Рецепт № 1
Чай зеленый 3
Листья боярышника колючего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Листья боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Корень истода сибирского 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Листья черной смородины 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7

Чаи черный 3
Ягоды черноплодной рябины 1
Корень солодки гладкой 1

Нарушение сна

Рецепт № 1
Чай черный 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Цветки лаванды 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 — осторожно!
Чай черный 3
Листья омелы белой* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Трава пустырника сердечного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай черный 3
Финики сушеные 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 3

Финики сушеные 1
Корень имбиря лекарственного 1

Истощение

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Плоды абрикоса 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Плоды вишни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Зерна граната (размять) 1
Корень солодки гладкой 1

Репепт № 7
Чай желтый 3
Плоды дерезы китайской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Корень женьшеня 2

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай зеленый 3
Корень левзеи сафлоровидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11
Чай желтый 3
Корень левзеи сафлоровидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай зеленый 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13
Чай желтый 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14
Чай желтый 3
Корень родиолы розовой 2

Рецепт № 15
Чай зеленый 3
Корень родиолы розовой 2

Кожные болезни

Угри

Рецепт № 1(внутрь)
Чай белый 3
Корень горечавки желтой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай белый 3
Трава тысячелистника обыкно венного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай белый 3
Плоды земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай зеленый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай белый 3
Корень лопуха большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай белый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (внутрь)
Чай белый 6
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Кожная сыпь

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай белый 3
Листья гречихи посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай белый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай белый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чаи красный 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Цветки шиповника коричного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай белый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Фурункулы

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай белый 3
Трава астрагала шерстистоцветкового 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (наружно)

Чай белый 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай белый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай белый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай белый 3
Трава крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай белый 3
Луковица лука репчатого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (внутрь)
Чай белый 3
Корнеплод моркови посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай белый 3
Корень одуванчика лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай белый 3
Листья подорожника большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай белый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай белый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13 (наружно)
Чай белый 3
Листья эвкалипта шаровидного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Диатез

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай белый 3
Семена расторопши пятнистой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай белый 3
Трава череды трехраздельной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай белый 3
Соцветия ромашки аптечной 2
Корень имбиря лекарственного 1

Зуд

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чаи белый 3
Трава пустырника обыкновенного 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай белый 3
Корень девясила высокого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай белый 3
Кора ивы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай белый 3
Корень лопуха большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Трава тимьяна обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (внутрь) — осторожно!
Чаи белый 6
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (внутрь и наружно) — осторожно!
Чай белый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай белый 3
Листья шалфея лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай белый 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Экзема

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Корень аира болотного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай белый 3
Листья белокопытника лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3(внутрь)
Чай белый 3
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай белый 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай белый 3
Корень гравилата городского 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Листья грецкого ореха 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7(внутрь)
Чай белый 3
Корень девясила высокого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай белый 3
Листья земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай белый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай белый 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11 (внутрь)
Чай белый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай белый 3
Плоды мандарина 1
Корень имбиря лекарственного 1.

Рецепт № 13 (наружно)
Чай белый 3
Листья облепихи крушиновидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14 (наружно)
Чай белый 3
Листья персика обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 15 (наружно)
Чай зеленый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 16 (наружно)
Чай белый 3
Листья смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 17 (наружно)
Чай белый 3
Ростки спаржи аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 18 (внутрь)
Чай белый 3
Трава зверобоя продырявленного 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 19 (наружно)
Чай белый 3
Листья хризантемы китайской 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 20 (наружно) — осторожно!
Чай белый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 21 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья эвкалипта шаровидного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Аллергические дерматозы

Рецепт № 1(внутрь)
Чай белый 3
Цветки василька синего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай зеленый 3
Кожура граната 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай зеленый 3
Цветки василька синего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай зеленый 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь) — осторожно!
Чай зеленый 3
Листья руты душистой* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6(внутрь)
Чай белый. 3
Листья сельдерея пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7(внутрь)
Чай зеленый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (внутрь)
Чай зеленый 3
Трава фиалки трехцветной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (внутрь) — осторожно!
Чай зеленый 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (внутрь) — осторожно!
Чай белый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Заболевания суставов

Артралгия

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай зеленый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай зеленый 3
Листья грецкого ореха 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай желтый 3
Плоды ежевики сизой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай зеленый 3
Сок картофеля 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай зеленый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай зеленый 3
Соцветия липы сердцевидной 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай зеленый 3
Корень лопуха большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай зеленый 3
Ягоды брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11 (наружно) — осторожно!
Чай зеленый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Боли в области шеи

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай желтый 3
Почки березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай желтый 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай черный 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай зеленый 3
Трава звездчатки средней 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 3
Клубни картофеля (измельченные) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай черный 3
Корнеплод редьки посевной (измельченный) 1
Корень солодки гладкой 1

Боли в локтевом суставе

Рецепт № 1 (наружно)
Чай красный 3
Почки березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай красный 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай белый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай красный 3
Цветки василька синего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай красный 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай красный 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай красный 3
Листья грецкого ореха 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай красный 3
Клубни картофеля (измельченные) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чаи красный 6
Корнеплод редьки посевной (измельченный) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 (наружно) — осторожно!
Чай красный 3
Корень ясенца белого* 1
Корень солодки гладкой 1

Боли в лучезапястном суставе

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай красный 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай белый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай красный 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (внутрь)

Чай красный 3
Трава горца птичьего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай белый 3
Листья земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай белый 3
Клубни картофеля (измельченные) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай белый 3
Корнеплод редьки посевной (измельченный) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Боли в коленном суставе

Рецепт № 1 (наружно)
Чай черный 3
Почки березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай желтый 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай желтый 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай желтый 3
Трава горца птичьего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай желтый 3

Клубни картофеля (измельченные) 3
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай желтый 3
Корнеплод редьки посевной (измельченный) 1
Корень солодки гладкой 1

Боли в тазобедренном суставе

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай желтый 3
Цветки василька синего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай желтый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (наружно) "
Чай желтый 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай желтый 3
Листья грецкого ореха 1
Корень солодки гладкой 1

Боли в позвоночнике

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай зеленый 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай зеленый 3
Цветки василька синего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай черный 3
Трава звездчатки средней 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай черный 3
Листья земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Боли в голеностопном суставе

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай желтый 3
Цветки василька синего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Плоды гледичии обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай желтый 3
Трава звездчатки средней 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай зеленый 3
Клубни картофеля (измельченные) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Ревматоидный артрит

Рецепт № 1 (внутрь)
Чай зеленый 3
Листья белокопытника лекарственного 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чай зеленый 3
Цветки василька синего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай зеленый 3
Листья горечавки желтой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай зеленый 3
Цветки гречихи посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай белый 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай красный 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (внутрь)
Чай зеленый 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (внутрь)
Чай зеленый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (внутрь)
Чай красный 3

Побеги спаржи аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11 (внутрь) — осторожно!
Чай зеленый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень имбиря лекарственного 1

Глазные болезни

Воспаление глаз

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Семена айвы обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Корень гравилата городского — 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай зеленый 3
Листья гречихи посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай черный 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава звездчатки средней 1
Лепестки розы крымской 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья картофеля 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья облепихи крушиновидной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья подорожника большого 1

Соцветия ромашки аптечной 1

Конъюнктивит

Рецепт № 1 (наружно)
Чай черный 3
Цветки василька синего 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Корень горечавки желтой 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай черный 3
Цветки календулы лекарственной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай зеленый 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 3
Трава моркови посевной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай зеленый 3
Лепестки хризантемы китайской 1
Лепестки розы крымской 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья шелковицы белой 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Ухудшение зрения

Рецепт № 1(внутрь)

Чай зеленый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2(внутрь)
Чай зеленый 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай зеленый 3
Трава моркови посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чаи желтый 3
Сок моркови посевной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (внутрь)
Чай зеленый 3
Листья. облепихи крушиновидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай желтый 3
Плоды смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (внутрь)
Чай желтый 3
Лепестки хризантемы китайской 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 (внутрь)
Чай зеленый 3
Плоды шелковицы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9 (внутрь)
Чай зеленый 3
Плоды шиповника коричного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Слезотечение

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья граната 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Семена моркови посевной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай зеленый 3
Семена подорожника большого 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Лепестки розы крымской 1

Отеки глаз

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Сок брусники обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай зеленый 3
Сок калины обыкновенной 1
Листья шалфея лекарственного 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай черный 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Почки березы белой 1

Рецепт № 4 (внутрь)
Чай зеленый 3
Корень сельдерея пахучего 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Травы укропа пахучего 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай зеленый 3
Трава хвоща полевого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай зеленый 3
Листья шалфея лекарственного 1
Лепестки розы крымской 1

Краснота глаз, утомление

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Цветки василька синего 1
Цветки черемухи обыкновенной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай желтый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай черный 3
Плоды калины обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай желтый 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Листья мать-и-мачехи обыкновенной 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 3
Плоды лимонника китайского (размять) 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Заболевания полости рта

Стоматит

Рецепт № 1 (наружно, полоскание)
Чай желтый 1
Листья айвы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай желтый 3
Листья барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай желтый 3
Трава гравилата городского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай красный 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 4
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай желтый 3
Листья ежевики сизой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай черный 3
Листья земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай красный 3
Цветки календулы лекарственной 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай черный 3
Соцветия липы сердцевидной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай черный 3
Листья подорожника большого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай черный 3
Листья просвирника лесного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай черный 3
Трава тимьяна обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13 (наружно) — осторожно!
Чай черный 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14 (наружно)
Чай желтый 3
Листья черники 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 15 (наружно) — осторожно!
Чай желтый 3
Трава чистотела большого* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 16 (наружно)
Чай черный 3
Листья шалфея лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 17 (наружно)
Чай желтый 3

Плоды шиповника коричного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 18 (наружно)
Чай красный 3
Листья эвкалипта шаровидного 1
Корень солодки гладкой 1

Пародонтоз

Рецепт № 1 (наружно)
Чай желтый 3
Корень аира болотного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай желтый 3
Трава астрагала шерстисто-цветкового 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай желтый 3
Корень барбариса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай желтый 3
Корень девясила высокого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай черный 3
Листья ежевики сизой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай черный 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай черный 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай желтый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чай черный 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11 (внуть и наружно)
Чай желтый 3
Луковица лука репчатого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 13 (наружно)
Чай желтый 3
Плоды смородины черной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 14 (наружно)
Чай желтый 3
Хвоя сосны обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 15 (наружно)
Чай желтый 3
Трава тысячелистника обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 16 (наружно)
Чай желтый 3

Трава хвоща полевого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 17 (внутрь)
Чай желтый 3
Листья щавеля кислого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 18 (наружно)
Чай черный 3
Листья эвкалипта шаровидного 1
Корень солодки гладкой 1

Неприятный запах изо рта

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2 (внутрь)
Чаи желтый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3 (внутрь)
Чай желтый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чаи желтый 6
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай желтый 3
Плоды земляники лесной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6 (внутрь)
Чай желтый 3
Кожура лимона обыкновенного (измельченная) 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай желтый 3
Плоды малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8 (внутрь и наружно)
Чай желтый 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9 (наружно) — осторожно!
Чай желтый 3
Трава полыни обыкновенной* 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10 (внутрь)
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай зеленый 3
Хвоя сосны обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Детские болезни

Простуда

Рецепт № 1
Чай зеленый 3[13]
Почки березы белой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай зеленый 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай зеленый 3
Ягоды винограда культурного (размять) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай зеленый 3
Плоды вишни обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай зеленый 3
Зерна граната (размять) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай зеленый 3
Плоды груши обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай зеленый 3
Корень девясила высокого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай зеленый 3
Плоды дерезы китайской 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай зеленый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай зеленый 3
Плоды кизила обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 11 '
Чай зеленый 3
Листья ежевики сизой 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 12
Чай зеленый" 3
Листья земляники лесной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 13
Чай зеленый 3
Кора калины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 14
Чай зеленый 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 15
Чай зеленый 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 16
Чай зеленый 3
Плоды лимона обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 17
Чай зеленый 3

Соцветия липы сердцевидной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 18
Чай зеленый 3
Плоды малины обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 19
Чай зеленый 3
Листья персика обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 20
Чай зеленый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 21
Чай зеленый 3
Плоды смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 22
Чай зеленый 3
Почки сосны обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Кашель

Рецепт № 1
Чай белый 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 2
Чай белый 3
Листья белокопытника лекарственного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай белый 3
Корень солодки гладкой 1

Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Плоды мандарина 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Листья подорожника большого 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 6
Чай белый 3
Листья редьки посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 7
Чай белый 3
Листья смородины черной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай белый 3
Побеги спаржи аптечной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 9
Чай белый 3
Семена фенхеля обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай белый 3
Трава фиалки трехцветной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Тахикардия

Рецепт № 1
Чай красный 3
Цветки боярышника колючего 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Корень валерианы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Корень истода сибирского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай красный 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай красный 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай красный 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай красный 3
Трава пустырника сердечного 1
Корень солодки гладкой 1

Судороги

Рецепт № 1
Чай желтый 3
корень валерианы лекарственной 1
Трава мяты перечной 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Трава череды трехраздельной 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Корень пиона уклоняющегося 1
Цветки лаванды 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Трава мелиссы лекарственной 1
Трава полыни обыкновенной 1

Рвота

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Плоды аивы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Листья березы белой 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Кора корицы ароматной (молотая) 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Листья малины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Корень солодки гладкой 1

Тошнота

Рецепт № 1
Чаи желтый 3
Соцветия бессмертника песчаного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Корень дягиля лекарственного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Трава мяты перечной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Плоды лимонника китайского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Кожура мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Изжога

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень аира болотного 1
Корень солодки гладкой 1

Понос

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Корень аира болотного 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай желтый 3
Плоды айвы 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай желтый 3
Плоды вишни обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай желтый 3
Корень гравилата городского 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай желтый 3
Кожура граната 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Листья грецкого ореха 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай белый 3
Плоды груши обыкновенной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай желтый 3
Листья кизила обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 10
Чай желтый 3

Корень ревеня дланевидного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 11
Чай желтый 3
Плоды черники 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 12
Чай белый 3
Листья черники 1
Корень имбиря лекарственного 1

Чаи, оказывающие слабительное действие

Рецепт № 1
Чай желтый 3
Семена аниса обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай красный 3
Семена льна обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 3
Чай красный 3
Кожура апельсина сладкого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай белый 3
Плоды апельсина сладкого 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 5
Чай белый 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 6
Чай желтый 3
Семена фенхеля обыкновенного 1

Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 7
Чай желтый 3
Трава душицы обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 8
Чай желтый 3
Плоды калины обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 9
Чай белый 3
Листья кассии остролистной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10
Чай белый 3
Семена тмина обыкновенного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Энурез

Рецепт № 1
Чай черный 3
Кора дуба обыкновенного 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 2
Чай черный 3
Трава и цветки зверобоя продырявленного 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 3
Чай черный 3
Листья толокнянки обыкновенной 1
Корень солодки гладкой 1

Рецепт № 4
Чай черный 3
Плоды мандарина 1
Корень солодки гладкой 1

Косметические рецепты

Уход за кожей лица

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Плоды абрикоса обыкновенного 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай белый 3
Семена айвы обыкновенной 1
Трава тысячелистника обыкновенного 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай белый 3
Плоды брусники обыкновенной 1
Семена укропа пахучего 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай белый 3
Корень горечавки желтой 1
Листья смородины черной 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай белый 3
Трава гравилата городского 1
Лепестки розы крымской 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Плоды дерезы китайской 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай белый 3
Цветки календулы лекарственной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай красный 3
Плоды калины обыкновенной 1

Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 9 (наружно)
Чай белый 3
Цветки клевера лугового (красного) 1
Лепестки розы крымской 1

Рецепт № 10 (наружно)
Чаи белый. 3
Листья малины обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 11 (наружно)
Чай белый 3
Листья огурца посевного 1
Цветки кипрея узколистного 1

Рецепт № 12 (наружно)
Чай белый 3
Цветки персика обыкновенного 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 13 (наружно)
Чай белый 3
Плоды персика обыкновенного 1
Листья мать-и-мачехи обыкновенной 1

Рецепт № 14 (наружно)
Чай белый 3
Лепестки розы крымской 1
Трава шалфея обыкновенного 1

Рецепт № 15 (наружно)
Чай белый 3
Соцветия ромашки аптечной 1
Семена льна обыкновенного (измельченные) 1

Рецепт № 16 (наружно)
Чай белый 3
Семена укропа пахучего 1
Листья подорожника большого 1

Выпадение волос

Рецепт № 1 (наружно)
Чай белый 3
Листья айвы обыкновенной 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай белый 3
Трава астрагала шерстистоцветкового 1
Корень лопуха большого 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай черный 3
Листья Грецкого ореха 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава зверобоя продырявленного 1
Листья настурции большой 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай черный 3
Листья крапивы двудомной 1
Корень аира болотного 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай белый 3
Корень лопуха большого 1
Побеги вереска обыкновенного 1

Рецепт № 7 (наружно)
Чай черный 3
Корень лопуха большого 1
Листья крапивы двудомной 1

Рецепт № 8 (наружно)
Чай черный 3
Луковица лука репчатого 1
Соцветия ромашки аптечной 1

Рецепт № 9 (внутрь)
Чай белый 3
Трава моркови посевной 1
Корень имбиря лекарственного 1

Рецепт № 10 (наружно) — осторожно!
Чай белый 3
Соплодия хмеля обыкновенного* 1
Корень аира болотного 1

Потливость ног

Рецепт № 1 (наружно)
Чай зеленый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Листья ивы белой 1

Рецепт № 2 (наружно)
Чай желтый 3
Кора дуба обыкновенного 1
Соплодия ольхи черной 1

Рецепт № 3 (наружно)
Чай желтый 3
Кора ивы белой 1
Листья буквицы лекарственной 1

Рецепт № 4 (наружно)
Чай зеленый 3
Кора ивы белой 1
Трава иссопа лекарственного 1

Рецепт № 5 (наружно)
Чай зеленый 3
Корень цикория обыкновенного 1
Трава шалфея лекарственного 1

Рецепт № 6 (наружно)
Чай зеленый 3
Трава незабудки полевой 1
Листья лещины обыкновенной 1

Заключение

Человеку необходимо освоить язык природы и самопознания, — это познание окружающего мира, в основе которого лежат не только ощущения, но также интуиция, образное и символическое мышление. Осваивая этот язык, человек учится понимать свою душу и чувствовать свое тело. В классической китайской медицине это называется «следовать закону Неба и Земли». Посреди Неба и Земли живет Человек. Человеку необходимо научиться жить в гармонии с Небом и Землей, находиться в совершенном равновесии с природой. Эта высокая цель реально достижима на любом этапе земной жизни человека, но требует от него проявления разума и каждодневной конкретной работы (практики). Следует подчеркнуть, что правильное применение лечебных чаев помогает человеку обрести равновесие как внутри своего организма, так и между организмом и окружающей его средой.

Тысячелетний опыт восточной медицины представил современной науке для осмысления ряд парадоксальных и, на первый взгляд, противоречивых теоретических положений. Эти разночтения в правилах, концепциях, различие принципов были проанализированы и продуманы автором при изучении многочисленных работ. В результате были выявлены определенные закономерности и правила, уточняющие и повышающие эффективность терапии биологически активными веществами.

«Чего человек не понимает, тем он не владеет», — говорил Гете. Значит, чтобы стать и быть здоровым, надо понять, на каких принципах строится полноценное здоровье. На протяжении тысячелетий было создано немало философских систем и систем здоровья, но главным достижением древних мыслителей Китая было создание цельного мировоззрения о себе и окружающей природе. При рассмотрении медицинских аспектов необходимо, прежде всего, вникнуть в смысл тех понятий, которые отсутствуют в европейской практике, но широко используются на Востоке.

Традиционная древняя восточная медицина завоевывает все большую популярность в Европе и особенно в нашей стране.

Блестящий технократический XX век заканчивается разрушением всех иллюзий по поводу могущества европейской ментальности — власти логического разума над природой. Мышление европейского человека изначально было ограничено практическими материальными идеями, которые привели

человечество к удивительным результатам: созданы сложнейшие компьютеры, космические аппараты, атомные электростанции и, конечно же, химические лекарственные средства, призванные победить все недуги человека. И только к концу XX века свершилось то, о чем предупреждали человечество многие философы древнего мира: могущественный Человек в скафандре с коробкой таблеток в кармане оказался безоружным перед экологическими проблемами, разрушающими не только среду обитания, но и собственно организм, и дух его. Перед лицом страшной перспективы полной физической деградации современный человек вынужден раздвигать рамки привычного мировоззрения, преодолевая при этом серьезные психологические барьеры.

Философия древнего Востока дает ясный и точный рецепт выживания: человек существует неотделимо от вселенной и должен находиться в гармонии с ней, не переоценивая свою исключительность в космосе. Тонкая интуиция, присущая мышлению восточного человека, умение найти контакт с любыми, самыми слабыми проявлениями мира дали богатый материал для формирования представлений о вселенной и месте человека в ней.

Основополагающая идея древней китайской медицины заключается в профилактике болезней, в выявлении начала процесса заболевания, самой ранней его стадии.

В данной публикации основная роль отводится методике применения чаев, которые необходимы для регулярного приема в качестве терапевтического средства и являются эффективным средством профилактики заболеваний внутренних органов, устранения дефектов наружных покровов тела, различных патологических состояний.

Специалисты в области лечебного питания пришли к выводу, что калорийность пищи следует ограничивать, а потребность в минеральных веществах, витаминах, микроэлементах, фитонцидах и других биологически активных веществах необходимо удовлетворять полностью.

Автором книги на основе древних традиций китайской медицины была разработана уникальная методика применения целительных чайных сборов — чаетерапия. Чайную церемонию с точки зрения китайской медицины необходимо трактовать как комплекс необходимых разумных действий по приготовлению и применению целительных чайных сборов, что подразумевает умелое и творческое использование человеком основных правил китайской терапии на практике. Чаетерапия позволяет современному человеку эффективно восполнять потери

необходимых для организма биологически активных веществ, регулировать процессы метаболизма, нормализовать функционирование различных органов и систем. Тем самым достигается сбалансированное состояние внутренней среды организма человека, обеспечивается его гомеостаз. Регулярное применение многокомпонентного рецепта в состоянии восполнить погрешности нашего питания, поэтому физиологическое значение лечебного чая весьма многогранно: он участвует в пластических процессах построения тканей, поддержании кислотно-основного равновесия и нормального состава крови, нормализации водно-солевого обмена и т. д. Чаетерапия позволяет учитывать индивидуальные особенности больного, реактивность его организма.

Лечебные чайные сборы характеризуются:

— содержанием множества биологически активных веществ, витаминов, микроэлементов;

— правильными пропорциями ингредиентов, что позволяет действующим веществам хорошо усваиваться желудком и кишечником;

— отсутствием побочных эффектов.

Лечебные чайные сборы являются комплексными биопрепаратами, они действуют естественно и мягко, выполняют сразу три терапевтические задачи, подтверждая, тем самым, основной принцип традиционной китайской медицины о едином, целостном подходе к восстановлению здоровья пациента:

1) очищение — детоксикация, выведение из организма свободных радикалов, токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов, очищение от шлаков, слизи, каловых камней и т. д.;

2) устранение дефицита и/или диспропорции микро- и макроэлементов, витаминов, аминокислот и других важных веществ с учетом физиологических потребностей, восстановления нормального метаболизма (обмена) и функции каждого органа и системы;

3) восстановление нарушенного гомеостаза, то есть способности организма к саморегуляции, поддержанию стабильного равновесия при взаимодействии разных органов и систем, возвращение здоровья с помощью восстановления естественного течения жизненной энергии *ци.*

Завершая книгу, еще раз отметим: человек — центральная часть триады Небо — Человек — Земля — может быть наполнен животворящей энергией *ци,* а следовательно, здоров и счастлив только в согласии с силами природы, «следуя закону Неба и Земли». Авиценна, который считал, что чай в состоянии

отодвинуть старость, говорил: «Пейте чай, и вы будете счастливы…»

Список литературы

Абу Али ибн Сина. Канон врачебной науки. — Ташкент, 1980.

Алешкина Я. А. Лекарственные средства из растений. — М., 1962.

Ареалы лекарственных и родственных семейств растений. — Л., 1983.

Астахова В. Г. Волшебные травы Гекаты. — М., 1998.

Атлас лекарственных растений СССР. — М., 1962.

Бадмаев П. А. Основы врачебной науки Тибета. — М., 1991.

Барнаулов О. Д. Пряности: лечебные свойства и медицинское использование. — Элиста, 1999.

Бирули Абу Райхан. Фармакология в медицине. — Ташкент, 1974.

Блехер Л. Б., Колосова Т. И. Лечебное применение лекарственных растений. — СПб, 1992.

Бурмистров А. Н., Никитина В. А. Медоносные растения и их пыльца. — М., 1990.

Вульф Е. В., Малеева О. Ф. Мировые ресурсы полезных растений. — Л., 1969.

Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. — М., 1976.

Генри Т. А. Химия растительных алкалоидов. — М., 1956.

Гринкевич Н. И., Баландина И. А., Ермакова В. А. Лекарственные растения. — М., 1991.

Губанов И. А. Дикорастущие полезные растения. — М., 1987.

Гусляров Е. Н. Пиала душистого чая. — Алма-Ата, 1986.

Гусьжин И. А. Токсикология ядовитых растений. — М., 1962.

Джемухадзе К. М. Культура и производство чая в Китайской Народной Республике. — М., 1961.

Доброхотова К. В., Писарев А. А. Целебные растения вокруг нас. — Алма-Ата, 1980.

Жуковский П. М. Культурные растения и их сородичи. — Л., 1964.

Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. — М., 1958.

Ибрагимова В. С. Китайская медицина. — М., 1994.

Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины. — М., 1960.

Иваницкий А. М. Лекарственные средства из растений. — М., 1962.

Иванова А. И. Чай и цитрусовые культуры Китая, Индии и Цейлона. — М., 1959.

Илиева С. Лекарственные культуры. — София, 1971.

Йорданов Б. Д. Фитология. — София, 1972.

Ковалева Н. Г. Лечение растениями. — М., 1972.

Кощеев А. К., Кощеев А. А. Дикорастущие съедобные растения. — М., 1994.

Ладынина Е. В., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л., 1990.

Ловкова М. Я., Рабинович А. М., Пономарева С. М. и др. Почему растения лечат. — М., 1990.

Минаева В. Г. Лекарственные растения Сибири. — Новосибирск, 1991.

Мудрость веков: древняя таджикская медицина о сохранении здоровья. — Кишинев, 1990.

Мурина О. Целебные коренья. — М., 1999.

Окакуро Какудзо. Тя-но хон (книга о чае). — Токио, 1974 (на япон. яз.).

Похлебкин В. В. Чай и водка в истории России. — Красноярск, 1995.

Природа исцеляющая / Сост. Г. В. Семенова. — Минск, 1998.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М., 1987.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — М., 1983.

Утпур Х., Начатой В. Г. Секреты китайской медицины. — М., 1992.

Ча Цянь. Гуан бай-чуань сюэхай. — Пекин, 1991 (на кит. яз.).

Hooker J. D. The flora of British India. — London, 1872.

Hubotter F. Beitrage zur Kenntnis der chinesischen sowie der tibotische-mongolishen Pharmakologie. — Berlin-Wien, 1913.

Kirtikar K. R., Basu B. D. Indian medicinal plants. — Allahabad-Calcutta Probasi Press, 1935.

Приложение. Календарь сбора лекарственных растений

Абрикос обыкновенный

Используемые части: листья, плоды, цветы
Время сбора, месяц: май, июнь, август-сентябрь
Место сбора: сады

Аир болотный

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: сентябрь
Место сбора: болота, берега рек и озер

Айва обыкновенная

Используемые части: семена, плоды
Время сбора, месяц: октябрь-ноябрь
Место сбора: сады

Анис обыкновенный

Используемые части: семена, плоды
Время сбора, месяц: август
Место сбора: Украина, Северный Кавказ, юг России

Апельсин сладкий

Используемые части: плоды, кожура плодов
Время сбора, месяц: по мере созревания
Место сбора: юг России и теплые страны

Аронник пятнистый

Используемые части: цветы, листья, клубни, стебли, плоды

Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: леса, кустарники, горные районы

Барбарис обыкновенный

Используемые части: листья, ветви, плоды, корни
Время сбора, месяц: июнь-июль, август-сентябрь
Место сбора: сады, огороды

Береза белая

Используемые части: почки, листья, кора
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: леса

Бессмертник песчаный

Используемые части: соцветия
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: песчаные места, сухие лесные поляны, сухие каменистые склоны

Боярышник колючий

Используемые части: цветы, листья, плоды
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: леса, берега рек

Брусника обыкновенная

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: май-июнь, конец августа-сентябрь
Место сбора: хвойные леса, высокие горы

Валериана лекарственная

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: тенистые луга по берегам рек, травянистые

степи, огороды

Василек синий

Используемые части: цветы
Время сбора, месяц: июль — август
Место сбора: хлебные поля, огороды

Виноград культурный

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: август — октябрь
Место сбора: юг России и теплые страны

Вишня обыкновенная

Используемые части: плоды, листья
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: сады северо-запада Европейской части и Сибири

Гледичия обыкновенная

Используемые части: семена, листья
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: пустыри, огороды, лесопарки юга

Горечавка желтая

Используемые части: цветы, стебли, корни
Время сбора, месяц: июль-ноябрь
Место сбора: горные луга, каменистые склоны

Горец птичий (спорыш)

Используемые части: цветы, листья, стебель
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: пустыри, огороды, проселочные дороги

Гравилат городской

Используемые части: цветы, трава, корни
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: пустыри, лесные поляны

Гранатовое дерево

Используемые части: ветви, плоды, кожура плодов, кора стеблей
Время сбора, месяц: май-август
Место сбора: юг России и зарубежных стран, побережье Черного моря

Грецкий орех

Используемые части: плоды, листья
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: леса, сады, парки юга России, Средней Азии

Гречиха посевная

Используемые части: крупа
Время сбора, месяц: июль — август
Место сбора: посевные поля европейской части России

Груша обыкновенная

Используемые части: плоды
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: сады

Девясил высокий (девясил Елены)

Используемые части: листья корни
Время сбора, месяц: май, июнь май, сентябрь
Место сбора: луга, сады, берега рек

Дуб обыкновенный

Используемые части: кора молодых деревьев
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: леса европейской части России, Урала, Сибири

Дурман обыкновенный

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: апрель-сентябрь
Место сбора: сорняк у жилья, огородов, выпасов в европейской части, южной и средней полосе, Прибалтике, Крыму

Душица обыкновенная

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: лесные опушки, светлые леса европейской части, Сибири

Дягиль лекарственный

Используемые части: листья, корень
Время сбора, месяц: июнь, сентябрь
Место сбора: лесная зона СНГ, поляны, луга, опушки

Ежевика сизая

Используемые части: листья, плоды, корни
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: сады, лесные поляны, кустарники по берегам рек средней полосы

Женьшень

Используемые части: корни
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: хвойные и смешанные леса

Звездчатка средняя (мокрица)

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: огороды, влажные участки пахотных полей

Зверобой продырявленный

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: лесные поляны, луга, огороды

Земляника лесная

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: лесные поляны, склоны

Ива белая (ветла)

Используемые части: кора
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: леса, луга, поймы рек

Имбирь лекарственный

Используемые части: корни
Время сбора, месяц: апрель-июль
Место сбора: густые влажные тропические и субтропические леса, культивируется

Истод сибирский

Используемые части: цветы, трава
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: травянистые горные склоны, луга, кустарники

Календула лекарственная

Используемые части: цветы
Время сбора, месяц: июль-сентябрь

Место сбора: сады, огороды

Калина обыкновенная

Используемые части: кора, плоды
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: подлесок смешанных лесов, сады

Кассия остролистная (сенна)

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: июль-октябрь
Место сбора: берега Нила, пустыни, полупустыни

Картофель

Используемые части: корнеплод
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: культивируется

Кизил лекарственный

Используемые части: плоды
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: леса, горные склоны Молдавии, Крыма

Клевер луговой

Используемые части: цветы с околоцветником
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: пустыри, поля, огороды

Кориандр посевной (кинза)

Используемые части: семена, листья
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: поля, огороды

Корица ароматная

Используемые части: кора
Время сбора, месяц: март-апрель
Место сбора: скалистые горные места тропиков

Крапива двудомная

Используемые части: листья, трава
Время сбора, месяц: май-сентябрь
Место сбора: сорный многолетник огородов, пустырей

Крушина ольховидная

Используемые части: кора
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: лиственные леса, берега рек

Кукуруза

Используемые части: столбики с рыльцами
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: злак юга России, Украины

Купена лекарственная

Используемые части: корневища
Время сбора, месяц: апрель-июнь
Место сбора: леса, кустарники

Левзея сафлоровидная (маралий корень)

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: берега рек и каналов

Лимон обыкновенный

Используемые части: плоды, кожура плодов
Время сбора, месяц: август-ноябрь
Место сбора: культурные посадки и дикие поросли тропиков

Лимонник китайский

Используемые части: плоды, семена
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: смешанные хвойные леса Дальнего Востока, сады европейской части России

Липа сердцевидная

Используемые части: цветы, соцветия
Время сбора, месяц: июль, начало августа
Место сбора: смешанные леса Европы и Приуралья

Лопух большой (репейник)

Используемые части: листья, корни
Время сбора, месяц: май-сентябрь
Место сбора: пустыри, огороды

Лук репчатый

Используемые части: луковицы, перо
Время сбора, месяц: июль — август
Место сбора: огороды, поля

Малина обыкновенная

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: леса, огороды

Мандарин

Используемые части: листья, плоды, кожура плодов
Время сбора, месяц: по мере созревания

Место сбора: теплые страны

Марена красильная

Используемые части: корневища, корни
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: берега рек, кустарники

Мелисса лекарственная

Используемые части: листья, стебли
Время сбора, месяц: июнь-сентябрь
Место сбора: лесные опушки, огороды

Морковь посевная

Используемые части: корнеплод, листья
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: огороды

Мята перечная

Используемые части: листья, цветы
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: огороды, сады, плантации на юге

Облепиха крушиновидная

Используемые части: листья, плоды, кора
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: сады, огороды, влажные места, поймы рек

Огурец посевной

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: огороды

Одуванчик лекарственный

Используемые части: корни, листья, цветы
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: сорняк огородов, садов, полей, степных лугов

Омела белая

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: октябрь-ноябрь
Место сбора: широколиственные леса европейской части, Дальнего Востока

Пажитник сенной

Используемые части: семена
Время сбора, месяц: июнь-июль
Место сбора: одичалые места

Папоротник мужской

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: хвойные массивы, сады, кустарники

Паслён черный

Используемые части: ветви, листья, плоды
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: заброшенные необработанные места

Пастушья сумка обыкновенная

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: май, июль-сентябрь
Место сбора: поля, огороды, пустыри

Персик обыкновенный

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: по мере созревания
Место сбора: теплые страны

Петрушка кудрявая

Используемые части: листья, корни
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: огороды

Пижма обыкновенная

Используемые части: трава, цветы
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: поля, луга, огороды

Пикульник обыкновенный

Используемые части: трава, цветы
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: сухие щебнистые места, сорняк в посевах

Пион уклоняющийся (марьин корень)

Используемые части: корни, лепестки
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: кустарники, светлые широколиственные леса, сады

Подорожник большой

Используемые части: листья, стебли
Время сбора, месяц: май-сентябрь
Место сбора: сорняк лугов, огородов, придорожье

Полынь горькая

Используемые части: трава, цветы, корни
Время сбора, месяц: июль-сентябрь

Место сбора: берега рек, поляны, огороды

Полынь обыкновенная (чернобыльник)

Используемые части: трава, цветы, корни
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: берега рек, поляны, огороды

Просвирник лесной (мальва)

Используемые части: цветы, листья, семена
Время сбора, месяц: май-октябрь
Место сбора: пустыри, луга

Пустырник сердечный

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: влажные почвы запущенных мест, травянистые заросшие места

Ревень длиневидный

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: леса Дальнего Востока, сады, огороды России

Редька посевная

Используемые части: корень
Время сбора, месяц: август-октябрь
Место сбора: огороды

Родиола розовая (золотой корень)

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: каменистые скалистые поляны горно-лесного пояса, сады, огороды

Роза крымская

Используемые части: цветы
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: горные массивы юга, скалистые поляны

Ромашка аптечная

Используемые части: цветочные корзинки
Время сбора, месяц: май-сентябрь
Место сбора: сорные места у дорог, селений, огороды, сады

Рута душистая

Используемые части: листья, цветы
Время сбора, месяц: май-июль
Место сбора: субтропики Европы, Азии, Украина, Крым

Рябина обыкновенная

Используемые части: цветы, кора, плоды
Время сбора, месяц: сентябрь-ноябрь
Место сбора: леса, заросли, огороды, сады

Сельдерей пахучий

Используемые части: корни, плоды
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: влажные болотистые места и пески (юг), огороды

Слива домашняя

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: август
Место сбора: сады, плантации

Смородина черная

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: поймы рек и ручьев, сады, огороды

Солодка гладкая

Используемые части: корни
Время сбора, месяц: июнь-июль
Место сбора: степи и берега степных рек юго-запада Европейской части, Казахстана

Сосна обыкновенная

Используемые части: ветви, кора, почки
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: леса Евро-Азии

Софора японская

Используемые части: ветви, цветы, кора, плоды
Время сбора, месяц: декабрь-январь
Место сбора: юг России

Спаржа аптечная

Используемые части: корни, корневища
Время сбора, месяц: август
Место сбора: сады, огороды

Тимьян обыкновенный

Используемые части: цветы, стебли, трава
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: кустарники, скалистые места, огороды

Тмин обыкновенный

Используемые части: семена
Время сбора, месяц: август-сентябрь

Место сбора: луга, пастбища, огороды

Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: сосновые леса, песчаные дюны

Туя восточная

Используемые части: побеги
Время сбора, месяц: сентябрь
Место сбора: леса, сады

Тысячелистник обыкновенный

Используемые части: соцветия, трава
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: леса, луга, травянистые места, огороды

Укроп пахучий

Используемые части: семена, листья
Время сбора, месяц: июль-сентябрь
Место сбора: сады, огороды

Фасоль обыкновенная

Используемые части: семена, плоды
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: сады, огороды

Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)

Используемые части: семена
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: горы, одичалые места, огороды

Фиалка трехцветная (анютины глазки)

Используемые части: цветы, трава, корневище
Время сбора, месяц: март-май
Место сбора: смешанные леса

Финик китайский

Используемые части: плоды
Время сбора, месяц: по мере созревания
Место сбора: тропики

Хвощ полевой

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: апрель-май
Место сбора: кислые почвы лугов, полей, посевов

Хлопчатник мохнатый

Используемые части: кора, корни, семена
Время сбора, месяц: июль-ноябрь
Место сбора: поля южных районов

Хмель обыкновенный

Используемые части: соплодия (шишки)
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: леса, кустарники по берегам рек, огороды

Хризантема китайская

Используемые части: цветы
Время сбора, месяц: сентябрь — октябрь
Место сбора: сады

Хурма обыкновенвенная

Используемые части: плоды
Время сбора, месяц: октябрь-ноябрь
Место сбора: субропики России

Цикорий обыкновенный

Используемые части: корни, трава
Время сбора, месяц: сентябрь-октябрь
Место сбора: пустыри, луга и травянистые места, придорожье

Черника

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: сосновые, лиственные леса

Чистотел большой

Используемые части: листья, стебли, цветы, плоды
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: рощи, овраги, пустыри, огороды

Шалфей лекарственный

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: июнь-июль
Место сбора: сады, заливные луга, лесные поляны

Шелковица белая (тутовое дерево)

Используемые части: листья, плоды
Время сбора, месяц: апрель-июнь
Место сбора: одичалые места, сады южных регионов

Шиповник коричный

Используемые части: плоды, листья
Время сбора, месяц: август-октябрь

Место сбора: опушки леса, лесные овраги, сады, огороды

Щавель кислый

Используемые части: корни, листья, стебли
Время сбора, месяц: август-сентябрь
Место сбора: заливные луга, берега рек, огороды

Эвкалипт шаровидный

Используемые части: листья
Время сбора, месяц: май-июль
Место сбора: сухие лесные районы

Эфедра хвощевая

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: май-июнь
Место сбора: юг Европейской части России, Западная Сибирь

Яблоня домашняя

Используемые части: плоды
Время сбора, месяц: август — сентябрь
Место сбора: сады

Ясенец белый

Используемые части: корни, стебли
Время сбора, месяц: июль-август
Место сбора: леса, каменистые места, кустарники

Ястребинка волосистая

Используемые части: трава
Время сбора, месяц: июнь-август
Место сбора: горные луга, кустарники, пустыри и посевы

notes

Примечания

1

Императорские цензоры являлись высокими должностными лицами, чьим долгом было смягчение гнева Императора даже ценой собственной жизни, хотя это происходило очень редко

2

В эпоху Тан чайные листья прессовались, нарезались и превращались в пасту, которая должна была храниться в земле до тех пор, пока она не дойдет до состояния чайных «плиток», после чего ее упаковывали

3

«Весенние цветы еще не расцвели» потому, что официально весна не может начаться до тех пор, пока Император не получил первую партию чайной дани

4

Люди, которые получают долю чайной дани, живут в дворцах или больших особняках. Высокое положение защищает их от всех жизненных неудобств. Как все они отличаются от крестьян, которые делают трудную работу, собирая этот урожай

5

Лучший чай — тот, который собран молодым и свежим. Следующие строфы подразумевают, что чай такого качества заслуживает большего уважения

6

Эти строфы китайские поклонники чая знают наизусть. Чаши, упомянутые в тексте, гораздо больше, чем современные чайные чашки, и теперь нам трудно себе представить, как такое количество чая вообще можно выпить. Нет сомнения в том, что, выпив семь чаш замечательного чая, Лу Тун почувствовал себя так, словно он уже стал «бессмертным». Среди любителей китайского чая до настоящего времени существует выражение «семь чаш Лу Туна»

7

Китайский иероглиф, звучащий по-японски как *дзэн* и по-китайски как *чань,* означает «созерцание» — одно из важнейших понятий буддизма, соответствующее санскритскому «дхьяна»

Понятие китайской философии *ци* не совсем соответствует общепринятому смыслу слова «энергия»; более подробно оно будет рассмотрено в соответствующем разделе

9

Цит. по кн.: *Шнорренбергер К.* Учебник китайской медицины для западных врачей. — М., 1996

10

Имеются в виду чрезвычайно сильные чувства, а не простые эмоции

11

Здесь и далее в рецептах указано соотношение частей компонентов по весу; доза для детей от 7 до 14 лет составляет 1/2 от взрослой; от 4 до 7 лет — 1/3 дозы; от 3 до 4 лет — 1/6-1/4 дозы; от 1 до 2 лет — 1/8-1/4 дозы; до 1 года — 1/12-1/8 дозы

12

В сборах с пометкой «осторожно!» содержатся ядовитые и слабоядовитые растения (они под звездочкой), поэтому применять их можно только под наблюдением врача

13

Дозы для детей — см. на стр. 258